
LE LIVRE DE
Recettes
OGILVIE
OGILVIE
OGILVIE
CHEF ROYAL
FARINE
7 LBS.
OGILVIE
ROYAL HOUSEHOLD
Flour
ALL PURPOSE
98 LBS.


McGILL
UNIVER-
SITY
LIBRARY

LIVRE
DE
RECETTES

OGILVIE

Publié par
La Division des Ventes
au Détail

The Ogilvie Flour Mills Co., Ltd
Bureau Chef: Montréal

SUCCURSALES ET ENTREPOTS:

Québec
Lévis
Trois-Rivières
Sherbrooke
Carry's Hill, Co. Bonaventure

Imprimé au Canada

LIVRE DE RECETTES OGILVIE



The Ogilvie Flour Mills Co., Ltd

Bureau Chef: Montréal, Que.

PREMIÈRE ÉDITION — AOÛT 1950

Mesdames,

Chaque année vous avez à préparer 1095 repas, quelle tâche formidable! Nous croyons qu'un livre de recettes complet et bon marché vous aidera à varier vos menus journaliers. C'est dans ce but que nous vous offrons ce volume.

Les meuniers OGILVIE *sont établis dans le Québec depuis 1801, c'est une entreprise canadienne et ce recueil de recettes convient aux goûts canadiens-français.*

Notre farine OGILVIE, *connue dans certaines régions sous le nom de* CHEF ROYAL, *est faite de blé choisi, lavé et moulu à nos moulins de Montréal, les plus modernes de l'Empire Britannique.*

Nous espérons, mesdames, que ce petit livre ainsi que la farine OGILVIE *trouveront place dans votre cuisine.*

Bon appétit!

Service culinaire,

THE OGILVIE FLOUR MILLS CO., LIMITED

CHAPITRE PREMIER

INFORMATIONS CULINAIRES

TABLEAU POUR TEMPS DE CUISSON

Température du Four

Four lent	250F à 325F
Four moyen	325F à 375F
Four moyennement chaud	375F à 400F
Four chaud	400F à 450F
Four très chaud	450F à 500F

Température et Temps de Cuisson pour Pains et Pâtisseries

PAINS A LA LEVURE:

Pain à la levure	400F à 425F	40 à 45 minutes
Petits pains de fantaisie à la levure	400F à 450F	15 à 20 minutes
Pains sucrés à la levure.	350F à 375F	15 à 25 minutes

PAINS A LA POUDRE A PATE:

Biscuits	450F	12 à 15 minutes
Muffins	400F à 425F	20 à 25 minutes
Popovers	400F	25 minutes
Pains à la farine de blé-d'Inde	**400F à** 425F	20 à 30 minutes
Pains aux noix	350F	50 à 75 minutes
Pains au gingembre	350F	40 à 50 minutes

GATEAUX

Eponge	325F	...... 60 à 75 minutes
Individuels	350F à 375F	...... 20 à 25 minutes
Etagés	350F à 375F	...... 25 à 35 minutes
En pain	350F	...... 50 à 60 minutes
Aux fruits	250F à 275F	...... 2 à 4 heures

BISCUITS:

A la cuiller	350F à 400F	...... 10 à 15 minutes
Roulés	375F à 400F	...... 8 à 12 minutes
Réfrigérateur	375F à 400F	...... 6 à 10 minutes
Cuits entiers	350F	...... 25 à 30 minutes

POUDINGS:

Cossetarde	325F	...... 25 à 30 minutes
Riz	300F	...... 40 minutes
Pain	350F	...... 40 à 50 minutes

PATISSERIES:

Fond de tarte	450F	...... 12 à 15 minutes
Pâte double avec remplissage cuit	425F à 450F	...... 25 à 35 minutes
Pâte double avec remplissage non cuit ..	400F	...... 40 minutes
Meringue	350F	...... 12 à 15 minutes

Température pour Bonbons et Glaçages

Au filé (Thread)	230F à 234F
Boule Molle (Soft Ball)	234F à 238F
Boule Ferme (Firm Ball)	244F à 248F
Boule Dure (Hard Ball)	248F à 254F
Boule très dure (Very Hard Ball)	254F à 260F
Croquant léger (Light Crack)	270F à 295F
Croquant cassant (Hard Crack)	290 à 300F

Température et Temps de Cuisson pour Viandes et Volailles

VIANDES:

Boeuf — saignant	350F	.. 18 à 20 minutes par livre
Boeuf — medium	350F	.. 22 à 25 minutes par livre
Boeuf — bien cuit ...	350F	.. 27 à 30 minutes par livre
Agneau	350F	.. 25 à 30 minutes par livre
Porc Frais	350F	.. 35 à 40 minutes par livre
Jambon	300F	.. 25 à 30 minutes par livre
Veau	325F	.. 30 minutes par livre

Viandes roulées, ajouter 10 à 15 minutes par livre à la température type.

VOLAILLES:

Poulet	325F à 350F	.. 22 à 30 minutes par livre
Canard	325F à 350F	.. 20 à 25 minutes par livre
Oie	325F à 350F	.. 25 à 30 minutes par livre
Dinde	250F à 325F	.. 15 à 25 minutes par livre

VIANDES GRILLEES:

Entrecôte de boeuf

	saignant	*medium*	*bien cuit*
1 pouce d'épais ...	15 minutes	18 à 20 minutes	25 minutes
1½ pouce d'épais .	20 minutes	25 à 30 minutes	40 minutes
2 pouces d'épais ..	30 minutes	35 à 40 minutes	50 minutes

Côtelettes d'agneau

1 pouce d'épais	12 minutes
1½ pouce d'épais	18 minutes
2 pouces d'épais	22 minutes

Bacon	**4 à 5 minutes**

Jambon en tranches

½ pouce d'épais .... 12 à 20 minutes
1 pouce d'épais .... 20 à 30 minutes

CONTENANCE DES PRODUITS EN CONSERVE

Boîte de 8 onces	— 1 tasse	— 227 grammes	
» No. 1	.. 2 tasses ou 16 onces	— 454	»
» No. 2	— 2½ tasses ou 20 onces	— 566	»
» No. 2½	— 3½ tasses ou 28 onces	— 794	»
» No. 3	—4 tasses ou 32 onces	— 908	»
» No. 10	— 13 tasses ou 6 livres	— 3 kilogrammes	

TABLEAU DES MESURES STANDARD

une pincée ou quelques grains ..moins que ⅛ c. à thé
3 c. à thé ....1 c. à table
2 c. à table ....⅛ de tasse
4 c. à table ....¼ de tasse
5 c. à table + 1 c. à thé ....⅓ de tasse
8 c. à table ....½ tasse
10 c. à table + 2 c. à thé ....⅔ tasse
12 c. à table ....¾ tasse
16 c. à table ....1 tasse
2 tasses ....1 chopine
4 tasses ou 2 chopines ....1 pinte
4 pintes ....1 gallon

IMPORTANT: Toutes les recettes de ce livre ont été vérifiées utilisant tasse et cuiller à mesure standard.

POIDS ET MESURES METRIQUES

(mesures françaises)

1 kilogramme	1,000 grammes	2 livres
½ »	500 »	1 livre
	250 »	½ livre
	125 »	¼ de livre

50 à 60	"	1 grosse c. à table
30	"	1 petite c. à table
25	"	1 grosse c. à thé
4 à 6	"	1 petite c. à thé
2	"	¼ de c. à thé
10	"	pointe d'un couteau ordinaire
8	"	pointe d'un petit couteau
4	"	une pincée

Onces et Grammes Comparés

1 once	—	28	grammes	9 onces	—	255	grammes
2 "	—	57	"	10 "	—	283	"
3 "	—	85	"	11 "	—	312	"
4 "	—	113	"	12 "	—	340	"
5 "	—	142	"	13 "	—	369	"
6 "	—	170	"	14 "	—	397	"
7 "	—	198	"	15 "	—	425	"
8 "	—	227	"	16 "	—	454	"

Mesures Liquides

1 décilitre	— ¼ de chopine ou ½ tasse
½ litre	— 1 chopine ou 2 tasses
1 litre	— 1 pinte ou 4 tasses
1 verre	— 2 décilitres
½ bouteille	— 1 chopine
240 grammes	— 1 tasse mesure de 8 onces débordante
1 c. à soupe	— 15 à 16 grammes
1 c. à entremets	— 9 à 10 grammes
1 c. à café	— 4 à 5 grammes

Poids Moyens de Quelques Denrées

Oeuf............	1 gros	— 53 grammes
Carotte..........	1 moyenne	— 100 grammes
Céleri...........	1 branche	— 30 à 40 grammes
Ail..............	1 grosse pointe	— 7 grammes
Oignon..........	1 moyen	— 100 grammes
Poireau..........	1 gros	— 40 à 50 grammes

CONTENANCE

Cette table est préparée dans le but de donner la contenance moyenne des ustensiles de table employés dans les recettes de cuisine française.

Un grand bol	350 grammes
Une assiette à soupe	250 à 300 grammes
Une tasse à déjeuner	200 à 250 grammes
Une tasse à thé	120 à 150 grammes
Une tasse à café	100 grammes
Un verre à eau	200 à 225 grammes
Un verre à Bordeaux	90 à 100 grammes
Un verre à Madère	50 à 60 grammes
Un verre à liqueur	25 à 30 grammes
Une cuillerée à soupe	15 à 16 grammes
Une cuillerée à entremets	9 à 10 grammes
Une cuillerée à café	4 à 5 grammes

LE SODA DANS LA CUISINE

Nous utilisons généralement le soda à pâte dans nos cuissons de gâteaux, biscuits, etc., quand il y entre du lait ou de la crème sure ou de la mélasse. Ces gâteaux et biscuits sont légers et savoureux; en plus, il se conservent frais plus longtemps que lorsque fait avec toute autre levure.

Il y a une méthode nouvelle, éprouvée, pour arriver à utiliser le soda à pâte avec succès dans tous les genres de cuissons, sans avoir à recourir au lait, à la crème sure, etc.

REGLE FONDAMENTALE POUR L'UTILISATION DU SODA A PATE

Pour chaque tasse de farine demandée, dans une recette, voici la quantité requise de soda à pâte.

—A—		—B—
½ c. à thé de soda à pâte 2 c. à table de vinaigre	=	½ c. à thé de soda à pâte 1 tasse de lait ou crème sure ou mélasse ou lait de beurre

Donc, si du lait frais est utilisé, on ajoute à la recette les ingrédients A. Si par contre, du lait ou de la crème sure ou de la mélasse est utilisé, on ajoute à la recette les ingrédients B.

Il est très important de se rappeler que ½ c. à thé de soda à pâte, sans le vinaigre, est requise par tasse de farine, chaque fois que vous faites votre recette avec 1 tasse de lait ou crème sure ou mélasse.

COMMENT FOUETTER LA CREME DE TABLE

Mettre dans un bol 1¼ c. à thé de gélatine granulée, ajouter 2 c. à table d'eau froide. Placer le bol sur l'eau chaude et brasser pour dissoudre complètement la gélatine. Retirer du feu et ajouter 1 tasse de crème de table, 1 pincée de sel. Bien mélanger et mettre au frais pour prendre légèrement. Fouetter. Ajouter un peu de sucre, parfumer et conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Pour un travail plus rapide, placer le bol de crème dans un plus grand bol rempli de cubes de glace. Battre, avec batteur à main.

LAIT SUR ET CREME SURE

LE LAIT SUR PEUT REMPLACER LE DOUX, DANS UNE RECETTE:

Pour chaque tasse de lait sur utilisée, allouer ¼ à ½ c. à thé de soda, selon l'acidité du lait. Procéder au travail tel que la recette l'indique. Tamiser le soda avec les ingrédients secs.

LE LAIT DOUX PEUT REMPLACER LE SUR, DANS UNE RECETTE:

A chaque tasse utilisée de lait doux tiède, ajouter 1½ c. à table de jus de citron ou de vinaigre. Procéder au travail tel que la recette l'indique.

½ c. à thé de soda, avec 1 tasse de lait sur, fera lever 2 tasses de farine.

Le lait de beurre peut remplacer le lait sur.

1 tasse de crème sure épaisse, peut remplacer ⅓ tasse de beurre et ⅔ tasse de lait, dans toute recette utilisant du lait sur.

1 tasse de crème de table sure peut remplacer 3 c. à table de beurre, ¾ tasse de lait, dans recette utilisant du lait sur.

Le soda utilisé doit toujours être tamisé avec les ingrédients secs, afin qu'il ne perde aucun des gaz nécessaires pour faire lever les pâtes dans lesquelles on l'utilise.

COMBIEN PAR LIVRE

Pommes	3 à 5
Bananes	3 à 4
Dattes, dénoyautées	2 tasses
Raisins	2 tasses
Pêches	3 à 5
Raisins secs	3 tasses
Haricots verts	4¾ tasses
Betteraves	4 à 6
Choux	3½ tasses hachés
Carottes	5 à 10
Oignons	4 à 8
Pois verts	1 tasse, écossés
Pommes de terre	3 à 4
Tomates	3 à 5
Epinards	1½ tasse, cuits
Bacon	22 à 26 tranches
Fromage	4 tasses, râpé
Viande	2 tasses, cuite
Riz	2 tasses cru et 8 tasses cuit
Spaghetti	4½ tasses, non cuit
Poulet de 5 livres	4½ tasses, cuit et coupé en dés

LEGUMES EN BOITES

Avec les fruits, les légumes sont notre meilleure source de

vitamines. Ils sont riches en minéraux et aident à l'élimination intestinale. Chacun devrait en manger plusieurs portions par jour; cuits, frais, congelés, en boîtes ou secs. Les légumes congelés ont la même valeur nutritive que les frais. Le blanchissage leur enlève un peu de vitamine C et de B complexe, mais cette diminution ne compte guère à cause des conditions favorables dans lesquelles ils sont congelés. Par ailleurs, on ne peut plus considérer les légumes en boîtes, moins nourrissants que les légumes frais. En fait, ils le sont davantage, pour les raisons suivantes: 1) Ils sont mis en boîtes quelques heures seulement après la cueillette, conservant ainsi vitamines et saveur. 2) Ils sont cuits sans air (tout comme dans un cuiseur à pression), donc aucune perte de vitamines. 3) Ils gardent tous leurs minéraux, s'ils sont réchauffés dans leur propre jus. C'est un fait reconnu qu'il n'y a aucun danger à laisser les légumes dans leurs boîtes ouvertes, pourvu qu'ils soient laissés au réfrigérateur. Il est nécessaire de connaître la dimension des boîtes généralement utilisées, afin de savoir ce que l'on achète et ce qu'il en coûte. Lors des ventes à rabais, ayez soin de comparer grandeurs et pesanteurs en faisant votre choix. Les légumes sont tout simplement réchauffés, étant déjà cuits. S'il y a plus de liquide que la quantité désirée, l'égoutter dans une casserole et le réduire en bouillant sur feu vif. Ajouter ensuite les légumes et chauffer vivement. Assaisonner et servir.

REGLES FONDAMENTALES POUR L'EMPLOI DE LA GELATINE GRANULEE

La gélatine granulée, en petites enveloppes, est un produit déshydraté, de sorte qu'il est nécessaire de "reconstituer" la gélatine pour l'utiliser dans la cuisson. Il y a plusieurs méthodes pour dissoudre une gélatine granulée.

1. (a) Dissoudre 1 enveloppe de gélatine dans ¼ de tasse d'eau froide. Ceci permet à la gélatine de prendre de l'expansion, l'aidant à fondre complètement dans un liquide chaud.

(b) Ajouter la gélatine dissoute au liquide bouillant. Brasser jusqu'à ce qu'elle soit fondue. On utilise cette méthode pour gelées de fruits, consommés en gelées, crèmes, etc.

2. (a) Dis de gélatine dans ¼ de tasse de liquide

(b) Fondre .. geiatine au-dessus de l'eau bouillante, en brassant jusqu'à ce qu'elle soit claire. On utilise cette méthode pour faire des mousses, battues, tartes chiffon, où il n'entre aucun autre liquide.

3. (a) Dissoudre 1 enveloppe de gélatine dans toute la quantité de liquide froid demandé dans la recette.

(b) Amener le liquide à l'ébullition, la gélatine sera complètement fondue.

REGLES A SUIVRE POUR LA FRITURE PROFONDE

1. Frire dans une casserole profonde, de fer ou d'aluminium épais.

2. La quantité de gras ou d'huile doit être suffisante pour recouvrir généreusement les aliments — la moyenne est généralement de 4 pouces. Allouer 3 pouces d'espace entre les bords de la casserole et le gras, afin d'éviter que celui-ci ne renverse au moment où l'on y jette les aliments.

3. Chauffer le gras sur un feu moyen. Si un cube de pain sec dore en 40 secondes, la friture est alors prête pour des aliments déjà cuits et fruits crus; s'il dore en 1 minute, il est temps de frire les aliments non cuits. Pour frire les pommes de terre, il faut que le cube de pain dore en 20 secondes.

4. Autant que possible, éviter que les aliments se touchent durant la cuisson. Dans une casserole de trois pintes, contenant 1½ lb de gras chaud, ne pas frire à la fois plus de 2 beignes ou 3 croquettes ou une tasse de pommes de terre.

5. Dès que les aliments sont cuits, les déposer sur un papier absorbant, et débarrasser le gras de toutes particules d'aliments.

6. Lorsque la friture est terminée, jeter dans le gras une pomme de terre pelée et coupée en tranches minces; laisser cuire lentement, jusqu'à ce qu'elle devienne brun foncé. Couler le gras dans un linge et conserver au réfrigérateur jusqu'au prochain usage.

TABLE DE SUBSTITUTS

1 carré de chocolat (1 once)	3 c. à table de cacao, 1 c. à table de gras
1 c. à table de fécule de maïs (pour épaissir)	2 c. à table de farine
1 tasse de farine à pâtisserie (tamisée)	1 tasse de farine tout usage (tamisée) moins 2 c. à table
1 tasse de farine ordinaire (tamisée)	1 tasse de farine à pâtisserie (tamisée) plus 2 c. à table
1 c. à thé de poudre à pâte	¼ c. à thé de bicarbonate de soda plus ½ c. à thé de crème de tartre
1 tasse — Standard 8 onces de lait entier	½ tasse de lait évaporé plus ½ tasse d'eau ou 4 c. à table de lait en poudre plus 1 tasse d'eau
1 tasse de lait sur	1 tasse de lait doux avec 1 c. à table de jus de citron ou vinaigre ou 1 tasse de lait de beurre
1 tasse de beurre	De ¾ à 4/5 de tasse de gras de porc fumé ou frais ou gras de bacon clarifié (augmenter la quantité liquide de la recette par ¼ tasse ou plus).
1 tasse de beurre	½ tasse de gras de poulet clarifié (augmenter la quantité liquide de la recette de ¼ de tasse ou plus et doubler la quantité de sel).
1 tasse de beurre	⅞ de tasse de saindoux et une double quantité de sel.
1 tasse de beurre	½ tasse de suif et la double quantité de sel.
1 tasse de beurre	⅞ de tasse de gras de boeuf clarifié.

TABLE D'EQUIVALENTS EN POIDS ET MESURES

	POIDS	MESURE
Beurre	1 lb	2 tasses
Bicarbonate de soude	1 once	2½ c. à table
Boeuf, cru	1 lb maigre	Sert 3 à 4, cuit
Cacao	1 lb	4½ tasses
Canneberges ,fraîches	1 lb	Environ 4 tasses
» fraîches	1 cageot	32 à 40 lbs
Chocolat, entier	1 once	1 carré (16 carrés à la livre)
» , râpé	1 once râpé	5 c. à table
Citron, jus	1 citron moyen	3 c. à table de jus
» , zeste	1 » »	2 c. à table de zeste
Epices moulues	1 once	4 c. à table
» , frais	1 pinte	Suffisant pour servir 6
Epinards, frais	1 lb	3 à 4 services, cuits
Farine d'avoine	1 lb	Environ 5½ tasses
» » (fine)	1 lb	3 tasses
» de blé-entier	1 lb	3½ à 4 tasses, tamisée
» à gâteau	1 lb	5 tasses, tamisée
» graham	1 lb	4½ tasses, tamisée
» ordinaire	1 lb	4 tasses, tamisée
» à pâtisserie	1 lb	4 4/5 tasses, tamisée
Fécule de maïs	1 lb	3 tasses
Fèves Lima, sèches	1 lb	2⅓ tasses
Fromage à la crème	4 onces	8 c. à table (½ t.)
» canadien	½ lb	2 tasses, râpé
» "Cottage"	1 lb	2 tasses
Haricots, secs	1 lb	2 tasses

Huile d'olive	1 lb	2 tasses
Mie de pain, fraîche	1¼ lb	6½ tasses, légèrement remplies
Oeuf entier	4 à 6 oeufs	1 tasse
» blanc	8 à 11 blancs	1 tasse
Oeuf jaune	10 à 14 jaunes	1 tasse
Orange, jus	1 orange moyenne	½ tasse de jus
» , zeste	1 orange moyenne	2½ c. à table de zeste
Pain à sandwich	. . . . . .	36 à 40 tranches de ¼ pouce d'épais
1¼ lb	. . . . . .	15 tranches de ½ pouce d'épais
2 lbs	. . . . . .	24 tranches de ½ pouce d'épais
Patates sucrées	1 lb	3 moyennes (3 tasses, tranchées)
Pois (en gousse)	1 lb	2 à 3 services, cuits
Pommes fraîches	1 lb	3 pommes medium (3 tasses tranchées)
Pommes de terre	1 lb	3 moyennes (2⅓ tasses, tranchées)
Poudre à pâte	1 once	3 c. à table
Raisins secs	1 lb	2⅔ tasses
Rhubarbe, fraîche	1 lb	4 tasses, en dés
Riz	1 lb cru	2 tasses, cru (7½ tasses cuit)
Sel	1 once	1¾ c. à table
Sirop de blé-d'Inde	¾ lb	1 tasse
» » »	1 lb	1⅓ tasse
Sucre brun pâle	1 lb	3 tasses bien remplies

» foncé	1 lb	2¼ tasses bien remplies
en poudre	1 lb	2⅓ tasses
à glacer	1 lb	3⅓ tasses, non tamisé, 4 tasses tamisé
granulé	1 lb	2 à 2⅓ tasses
en carrés	1 lb	50 à 70 carrés
Tomates fraîches	1 lb	3 moyennes
Vanille	1 once	2 c. à table

COMMENT FONDRE, UTILISER ET CONSERVER LES GRAS DE VIANDES ET DE VOLAILLES

COMMENT FONDRE LES GRAS CRUS:

Faire un choix de gras crus, (gras de poulet, de porc, de boeuf ou d'agneau). Nettoyer, couper en petits morceaux. Ajouter ½ tasse d'eau chaude à 1 livre de gras ou de suif, placer sur l'eau bouillante ou dans un poêlon de fer sur feu modéré. Laisser fondre le gras jusqu'à ce que l'eau soit évaporée, que le gras soit clair et ne bouillonne plus. Ne pas laisser surchauffer car cela foncerait la graisse et lui donnerait un goût trop fort. Refroidir, écumer, couler dans un coton à fromage ou un tamis très fin.

COMMENT CLARIFIER LES GRAS FONDUS:

Fondre les gras cuits (ou dessertes de gras, ou gras écumés des soupes ou sauces) dans un poêlon sur feu direct.

Méthode 1: A 2 tasses de gras fondu, ajouter 1 à 1¼ tasse d'eau bouillante et ⅛ de c. à thé de bicarbonate de soude. Cuire lentement jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et que le gras soit clair. Ecumer, couler dans un coton à fromage lorsque le gras est encore chaud. Refroidir en battant.

Méthode 2: Au gras fondu, ajouter une égale quantité

d'eau chaude. Cuire ensemble sur feu modéré pour quelques minutes. Couler dans un coton à fromage pendant que le tout est encore chaud. Lorsque refroidi, le bloc solide gras peut être sorti de l'eau, gratté clair et propre de toutes particules ou d'humidité. S'il y a trop d'humidité dans le gras le réchauffer jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.

COMMENT FAIRE USAGE DES GRAS FONDUS:

Suif et Gras de Boeuf

(1) Dans les sauces pour remplacer le beurre.

(2) En faisant fondre avec la moitié de sa quantité de saindoux, brassant quelques fois pendant le refroidissement afin d'éviter la séparation. S'emploie pour remplacer le saindoux dans plusieurs recettes.

(1) Pour réchauffer les pommes de terre et les viandes maigres, etc.

Gras de Porc et de Bacon

(2) Remplace la graisse végétale dans recettes pour gâteaux, biscuits et pâtes à tarte.

Gras de Poulet

On utilise ce gras aussitôt fondu (non clarifié) dans les pâtes à tarte, gâteaux, biscuits, etc.

Gras de Poulet (Provenant d'une poule rôtie)

Fondre et clarifier pour enlever le goût de rôtissage. Remplace la graisse végétale dans les gâteaux d'épices, biscuits, etc.

CALORIES ALLOUEES POUR ALIMENTATION QUOTIDIENNE

	CALORIES
Homme (environ 155 livres)	
modérément actif	3,000
très actif	4,500
sédentaire	2,500

Femme (environ 125 livres)	
modérément active	2,500
très active	3,000
sédentaire	2,100
enceinte (derniers six mois)	2,500
à la diète amaigrissante	1,100
Enfant (1 à 12 ans)	
de 1 à 3 ans	1,200
de 4 à 6 ans	1,600
de 7 à 9 ans	2,000
de 10 à 12 ans	2,500
Enfant (au-dessus de 12 ans)	
Fille	
de 13 à 15 ans	2,800
de 16 à 20 ans	2,400
Garçon	
de 13 à 15 ans	3,200
de 16 à 20 ans	3,800

LE CONTENU APPROXIMATIF DE CALORIES DANS LES NOURRITURES USUELLES

ALIMENTS	QUANTITE	MONTANT APPROXIMATIF DES CALORIES
Abricots, en boîte	1 portion régulière	100
Abricots, secs, étuvés, sucrés	1 » »	75
Abricots, frais	1 gros	25
Agneau, maigre	1 portion régulière	150 à 200
Agneau, en ragoût	1 » »	400
Ananas, frais	1 » »	65
Ananas, jus	1 verre	150
Asperges, en boîte	1 portion régulière	15
Asperges, fraîches	1 » »	15
Bacon	1 » »	85

Bananes	1	» »	100
Betteraves	1	» »	40
Beurre	1	» »	100
Beurre d'arachides	2	c. à table	200 à 225
Biscuits à la poudre à pâte	1	medium	75
secs	1	portion régulière	50
soda	1	» »	15
Blanc-manger	1	» »	200
Blé-d'Inde en boîte	1	» »	150
Blé-d'Inde frais	1	» »	150
Bleuets, frais	1	» »	75
Boeuf, salé	1	» »	125
, séché, en crème	1	» »	250
, haché	1	pâté	125
, pain de	1	portion régulière	150 à 200
, pot-au-feu (maigre)	1	» »	200
, dans la ronde (maigre)	1	» »	150 à 200
, sirloin, rôti (maigre)	1	» »	150
, aux légumes en ragoût	1	» »	250
Brocoli	1	portion régulière	30
Cantaloup	½		60
Carottes, cuites	1	» »	50
Céleri	2	morceaux	10
Céréales, cuites	1	portion régulière	100
» , prêtes à servir	1	» »	50 à 100
Cerises, en boîte	1	» »	100 à 150
» , fraîches	1	» »	75
Choux de Bruxelles	1	» »	50

fleur	1 » »	20
cuit	1 » »	50
cru, haché	1 » »	20
Concombre	1 » »	10
Confitures et gelées	1 » »	100
Cossetarde	1 » »	125
Crabes	1 » »	70
Crème épaisse	2 c. à table	125
pour café	2 c. à table	50
glacée	1 portion régulière	200 à 250
Cresson	1 » »	5
Dattes sans noyaux	1 » »	25
Dinde	1 » »	300
Epinards	1 » »	30
Farine d'avoine	1 » »	90 à 100
Feuilles de betteraves	1 » »	30
Fèves de Lima, fraîches	1 » »	125
Flétan	1 » »	175
Foie	1 » »	200
Fraises	1 » »	60
Framboises fraîches	1 » »	65
Frankfurter	1 medium	100
Fromage, Américain, Gruyère, Suisse	1 portion régulière	100 à 125
, lait égoutté	1 » généreuse	85
Fruits en gelée	1 » moyenne	100 à 125
Gâteau des anges	1 portion régulière	125 à 150
glacé	1 » »	150 à 175
étagé, glacé avec remplissage	1 » »	400 à 450
ordinaire	1 » »	100 à 125
éponge	1 » »	125 à 150
Haricots verts	1 » »	30

Homard	1 "	"	100
Huitres	1 "	"	100 à 120
Jambon cuit	1 "	moyenne	85
Lait, condensé sucré	1 c. à table		65
, évaporé	¼ de tasse		90
, de beurre	1 verre		90
, entier	1 verre		190
Laitue	1 portion	régulière	20
Lentilles	1 "	"	150
Macaroni	1 "	"	135
Maquereau	1 "	"	125 à 150
Mayonnaise	1 "	"	150
Mayonnaise russe	1 "	"	125
bouillie	1 "	"	50
Miel	2 c. à table		200
Melon miel	1 portion	régulière	50
d'eau	1 "	"	100 à 125
Morue	1 "	"	125
Moules	1 "	"	80 à 100
Muffins	1 moyen		100 à 150
Mûres sauvages, fraîches	1 portion	régulière	75
Navet	1 "	"	35
Nouilles	1 "	"	135
Oeufs	1 "	"	70 à 75
Oignon	1 moyen		30 à 35
Orange	1 entière		80 à 100
" , jus	1 tasse		130 à 140
Pain de blé	1 tranche		150 à 200
Pain enrichi 10% blé entier, seigle, etc.	1 tranche		65 à 75
Pain au raisin	1 tranche		85 à 100

Pain de gingembre	1 portion régulière	200
Pamplemousse	½ moyen	100
jus de	¾ de tasse	75
Panais	1 portion régulière	65
Patates sucrées	1 » »	200 à 225
Pêches, en boîte	1 » »	90 à 100
, fraîches	1 » »	50 à 60
Piment vert	1 gros	25
Pissenlit	1 portion régulière	40
Poires, en boîte	1 » »	50
, fraîches	1 entière	50 à 60
, avocat	⅓	165
Pois verts frais	1 portion régulière	85
Poissons, blancs	1 » »	65
, boulettes de	2	200 à 250
Pommes, cuites au four, sucrées	1 grosse	150
, fraîches	1 grosse	100
, sauce, sucrée	1 portion régulière	140
Pommes de terre frites	1 portion régulière	125
en purée	1 portion »	125
au four ou bouillies	1 » »	100
Porc frais	1 » »	150 à 200
Potage et crème	1 » »	175 à 200
Pouding au pain	1 » »	250 à 300
au riz	1 » »	125 à 150
Poulet rôti	1 » »	200
Pruneaux cuits et sucrés	1 » »	125
jus de	1 verre	120
Radis	1 portion régulière	10 à 12
Raisins, frais	1 grappe moyenne	80

, secs	1 c. à table	40 à 45
Rhubarbe cuite	1 portion régulière	125
Riz cuit	1 " "	100 à 125
Rognon	1 " "	150
Sandwich	1 " "	250 à 300
Sardines	1 portion régulière	75 à 100
Sauce brune	1 c. à table	20 à 25
aux canneberges	1 portion régulière	75
Saucisse de bologne	1 " "	120
porc	1 " "	60
Saumon	1 portion régulière	100 à 150
Scarole	1 " "	25
Sorbet	1 " "	175 à 200
Soupe, bouillon ou consommé	1 " "	20
aux légumes	1 " "	80 à 100
Sucre blanc	1 c. à table	34
brun	1 c. à table	35
Sucreries	1 morceau	50 à 100
Tapioca à la crème	1 portion régulière	125
Tarte aux pommes	1 " "	250
bleuets	1 " "	275
cerises	1 " "	375
à la cossetarde	1 " "	250
au citron meringuée	1 " "	350
mince meat	1 " "	350
à la rhubarbe	1 " "	30
Thon	1 " "	275
Tomates, jus	½ tasse	150
, en boîte	1 portion régulière	40
, fraîches	1 " "	30 à 40
Veau	1 portion régulière	200
Vinaigrette	1 " "	150

GUIDE ALIMENTAIRE POUR LA VERIFICATION DU MENU

Aliments	QUANTITES
LAIT	1 pinte par enfant — 1 chopine par adulte
FRUITS ACIDULES OU TOMATES OU LES DEUX	½ tasse à mesure de jus de fruit acidulé ou l'équivalent en fruit de même sorte. 1⅓ tasse à mesure de jus de tomate ou de tomates cuites ou en boîte, ou 2 à 3 tomates fraîches.
OEUFS	1 par jour, par personne, si possible. Au moins 3 ou 4 par semaine, par personne.
LEGUMES	Deux portions généreuses avec accent sur les variétés de légumes verts et jaunes.
SALADES	Une portion généreuse, au moins une fois par jour et, si possible, deux fois par jour.
POMMES DE TERRE	Au moins une par jour. Une exception occasionnelle ne fait aucun tort.
VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES	Une portion généreuse par jour, à moins que des oeufs ne forment le plat principal.
PAIN OU TOUTES CEREALES DE BLE ENTIER	Avec chaque repas
BEURRE	Avec chaque repas
AUTRES GRAISSES OU HUILES	Dans la cuisson ou dans les vinaigrettes pour salades.
FRUITS FRAIS OU CUITS (autres qu'acidulés)	Une portion par jour.

ALIMENTS SUPPLEMENTAIRES A SERVIR FREQUEMMENT

FROMAGE BEURRE D'ARACHIDES FRUITS SECS
FOIE OU ROGNON BOEUF MAIGRE LEGUMES SECS

12 REGLES POUR LA CONSERVATION DES MINERAUX ET DES VITAMINES

M: Indique que la règle s'applique aux minéraux.
V: Indique que la règle s'applique aux vitamines.
MV: Indique que la règle s'applique aux deux.

MV1: Cuire avec leur pelure les aliments tels que les pommes de terre, carottes, betteraves, pommes.

MV2: Laisser entiers ou en gros morceaux pendant la cuisson les aliments tels que les pommes de terre ou autres légumes à racines, fèves.

V3: Mettre les légumes à l'eau bouillante.

MV4: Parce que les liquides de cuisson de vos légumes sont riches en minéraux et en vitamines, il est à conseiller de cuire vos aliments dans la plus petite quantité d'eau possible, afin d'en égoutter le moins possible.

V5: La cuisson des aliments devrait être rapide, ce qui veut dire garder le couvercle sur les casseroles durant la cuisson, et faire usage de casseroles plus épaisses qui permettent de garder la chaleur.
La cuisson à pression est excellente. Quoique la température soit plus élevée que celle obtenue par l'ébullition ou la vapeur, les aliments cuits de cette manière retiennent leurs vitamines parce que la cuisson est extrêmement brève, sans que les aliments touchent l'eau et que l'air est exclu.

V6: Eviter le bicarbonate de soude dans la cuisson des légumes et des fruits.

V7: Brasser le moins possible pendant la cuisson.

V8: Ne pas passer au tamis des aliments chauds ou frais cuits.

V9: Ne pas recuire les aliments. Mieux vaut cuire de nouvelles quantités chaque fois.

V10: Les aliments congelés ne doivent pas être dégelés avant la cuisson.

V11: Lorsque vous servez des fruits crus congelés servez-les aussitôt qu'ils seront dégelés.

V12: Les aliments crus comme du chou haché, du jus d'orange, c'est-à-dire des aliments riches en acide antiscorbutique (vitamine C) doivent être servis promptement après leur préparation.

NOTE:

Les règles ci-haut mentionnées doivent être étudiées avec soin car beaucoup des minéraux et de vitamines contenus dans les différents aliments sont affectés et même diminués en grande proportion par une préparation et cuisson fautive. Ainsi, plusieurs minéraux sont solubles dans les liquides et spécialement dans l'eau, et les vitamines sont aussi affectées par la chaleur, par l'air et l'humidité mais vous pouvez être assurée qu'en suivant les différentes règles pour la conservation de ces minéraux, vous éliminerez en grande partie la destruction de leur valeur nutritive.

CHAPITRE II

LES HERBES AROMATIQUES

La quantité d'herbes à mettre dans chaque mets est affaire de goût. Les uns en veulent plus, les autres moins. Les herbes sont le parfum de la cuisine, et il faut donc les employer à sa discrétion.

MARJOLAINE ET ORIGANUM

La marjolaine est la "Grande Dame" de la famille des

herbes, une entité par elle-même. Je suis très partiale à la marjolaine; cette herbe aimable s'allie agréablement à tous les genres d'aliments. On doit, toutefois, l'utiliser avec discrétion, car son arôme est assez piquant. Pour varier sa saveur, la combiner avec du thym. La marjolaine sauvage, souvent nommée Origanum, a un charme indéfinissable et plaira aux amateurs de la sarriette. COMMENT UTILISER: Les oeufs en sauce blanche — Soupe à base de boeuf ou tomates — Une pincée dans le beurre fondu où frit le poisson — Saupoudrer sur les rôtis de porc ou d'agneau — Utiliser dans les farces pour oie, canard, ou tout autre genre de gibier — Epinards — Courgès — Champignons — Salade verte — Pommes de terre pilées.

SAUGE

La sauge est l'herbe la plus domestiquée. Toujours prête à être utilisée dans tous les genres de plats. Il faut, toutefois, s'en servir avec discernement, à cause de ses qualités piquantes et de sa saveur forte que l'on distingue facilement lorsque employée en trop grande quantité. Seul le persil, généreusement mélangé avec la sauce, peut en atténuer la saveur. La sauge ne doit pas s'utiliser pour aromatiser poulets et dindes (pour ceux-ci, basilic, sarriette et thym s'emploient individuellement ou mélangés). COMMENT UTILISER: Ajouter ½ c. à thé de sauge à la pâte de biscuits à thé chauds pour servir pour le thé avec confiture ou comme garniture de ragoût de viande. — Avec pommes de terre pilées — Dans la sauce aux atocas, ½ c. à thé par livre — Blé-d'Inde en crème — Tous les poissons d'eau salée — Salades de viandes froides — Tous les plats de fèves sèches — Soupe à la queue de boeuf.

THYM

Le thym, simple et sans prétention, quoique versatile, est l'herbe toute indiquée pour répondre aux multiples besoins de la cuisine. Lorsque combiné avec d'autres herbes, le thym n'a pas besoin de support pour développer sa saveur, bien au con-

traire, il en donne aux autres. Et quand on dit des herbes que leur fonction est de relever les aliments et non d'en déguiser le goût, ce terme s'applique au thym plus qu'à tout autre. COMMENT UTILISER: Les soupes, sauces, tomates, tous genres de farces, salades de viande ou de poisson, tous répondent à la touche magique du thym. Ajouter ¼ de c. à thé ou plus à la sauce de l'agneau rôti, aux pommes de terre pilées ou cuites au four, dans le porc haché avant d'en former des boulettes, dans un mélange de coquetel aux tomates, etc. Pour préparer de délicieuses olives à coquetel, remplacer leur vinaigre par de l'huile à salade, ajouter ¼ de c. à thé de thym et laisser mariner 8 à 10 jours, avant d'utiliser.

ROMARIN

Le romarin est une plante légère, haute et très élégante dont les feuilles seulement sont employées pour la cuisine; elles ont l'apparence de petites aiguillettes de sapin, d'un vert très pâle. Sa fleur est d'un si joli bleu que, en Italie, on a surnommé un champ de romarin en fleurs: "Le manteau de la Vierge" — De légende biblique, cette herbe possède un arôme très spécial et plutôt soutenu; il faut donc l'utiliser en petite quantité. COMMENT UTILISER: Avec l'agneau rôti ou bouilli — ½ c. à thé dans une farce au pain pour volailles — Une petite pincée jetée dans 1 c. à table de beurre doré et versée, au moment de servir, sur le poulet rôti ou le chou bouilli. — Couper une gousse d'ail en 3 morceaux rouler chacun dans le romarin et, lorsque bien recouverts, en farcir un rôti de porc. — Dans les sauces sucrées pour poudings aux fruits — Combiner du romarin avec un peu de basilic et de marjolaine dans la soupe de queue de boeuf — Avec d'autres herbes, telles que thym et échalotes.

MENTHE

La menthe, fraîche ou sèche, est l'amie toujours complaisante de la cuisinière. Son utilité est concrète; son parfum agréable, frais et tenace. La menthe est l'herbe classique pour servir avec l'agneau rôti. En Angleterre on fait un thé

délicieux avec une égale partie de feuilles de thé et de menthe. COMMENT UTILISER: *Sauce à la menthe:* Chauffer 3 c. à table d'eau. Y dissoudre 2 c. à table de sucre. Refroidir et ajouter 1/3 tasse de menthe fraîche, finement hachée et 1/2 tasse de vinaigre de malt ou de cidre. Couvrir et laisser reposer 2 heures avant de servir. *Garniture de salade:* Rouler des petites boules de fromage à la crème dans de la menthe fraîche ou sèche, et servir avec salade ou avec miel blanc et pain grillé. *Avec légumes:* En saupoudrer sur les haricots verts, carottes et pois verts. Rouler des pommes de terre nouvelles dans le beurre fondu et la menthe. En aromatiser la salade de pommes de terre, la farce de pigeon, la gelée de raisins. *Avec fruits:* Saucer des tranches d'orange, de pampiemousse ou d'ananas, dans de la menthe hachée et servir avec bol de sucre.

BASILIC

La basilic anime tout ce qu'il touche! Un favori dans les salades, également bon dans les aliments cuits. Contrairement à la sauge, le basilic est très aromatique sans être piquant, de sorte qu'on peut l'utiliser en plus grande quantité. Pour donner de la vie aux aliments insipides, recourez au basilic. COMMENT UTILISER: Fidèle et inévitable compagnon de la tomate et de l'oignon. — Dans tous les plats d'oeufs — Une pincée saupoudrée sur une omelette à demi cuite, est une agréable nouveauté — Des pommes de terre et des oignons d'égale grosseur, placés dans une casserole, saupoudrés de sel et de basilic, couverts et cuits lentement avec 1 tasse d'eau, apportent une saveur toute nouvelle à un plat ordinaire. — Saupoudrer 1/2 c. à thé de basilic sur le gigot d'agneau, avant de le rôtir. — Pour relever la saveur d'une sauce spaghetti, l'utiliser avec marjolaine et orégano — Pour aromatiser une soupe aux légumes, le combiner avec sarriette et cumin — Pour le ragoût d'agneau, employer 1/4 de c. à thé de basilic pour chaque c. à thé de poudre de curry.

LAURIER

Le laurier est un arbre de belle taille. En cuisine, on utilise ses feuilles séchées. Comme elles sont fortement aromatiques, il faut les utiliser avec discernement, surtout lors-

que employées dans un plat où il entre du liquide car plus le laurier, bout, plus il est fort en arôme. COMMENT UTILISER. *Bouquet Garni:* Mettre ensemble, dans un petit sac de toile, 1 c. à table de persil, ½ c. à thé de marjolaine, ½ c. à thé de thym, 1 feuille de laurier. Utiliser dans soupes et ragoûts, *Steak au Laurier:* Tremper 1 heure des steaks-minute dans 3 c. à table de vin ou de jus de citron et 2 feuilles de laurier coupées en petits morceaux. Egoutter, faire griller, mettre citron et laurier dans beurre du steak lorsque cuit. *Fricassée de Poulet:* Aromatiser avec 1 feuille de laurier combinée avec 1 c. à thé de sarriette et beaucoup de persil. *Betteraves au vinaigre:* Placer 1 feuille de laurier dans chaque pot rempli de betteraves avant d'y mettre le vinaigre chaud.

ROMARIN: Utiliser avec pois verts, courges. Très ténu comme saveur. Peu est requis pour aromatiser.

ESTRAGON OU MARJOLAINE: Avec tomates, poireaux, épinards, champignons frits ou à la crème.

BASILIC: A cause de sa saveur douce et de son arôme délicieux, le basilic s'emploie avec tous les légumes.

SAUGE ET SARRIETTE: Avec haricots verts ou blancs, et toute la famille du chou.

THYM: Avec soupe à l'oignon, bouillabaisse, soupe aux légumes, ragoût, rôti de veau, carottes, pois verts, navets, foie de boeuf, langue bouillie ou coeurs.

Assiette de fromage. Laisser reposer 24 heures, dans du fromage Cottage ou à la crème, du thym ou du fenouil. Ajouter de la marjolaine aux sauces au fromage ou au fromage fondu.

Si une recette indique 1 c. à table d'herbes fraîches, hachées ou coupées, ½ c. à thé d'herbes sèches est l'équivalent, et ¼ c. à thé si les herbes sont en poudre. Saupoudrer de la sarriette sur les côtes de porc pendant la cuisson. Laisser mijoter dans le jus du porc un peu de romarin ou de sauge. Mélanger basilic, sarriette et marjolaine ajouter au ragoût d'agneau. Saupoudrer le rôti d'agneau avec du basilic haché pendant qu'il rôtit. Frotter la coupe de viande servant au pot roast, de gingembre, avant de brunir. Lui ajouter sarriette et marjolaine durant la cuisson.

Mélanger basilic et sarriette, ou marjolaine et thym ou romarin et sarriette. Ajouter à la viande hachée.

LES EPICES

MACIS ET MUSCADE

Le macis et la muscade proviennent du même fruit. Le macis est l'écorce légère ressemblant à une dentelle, tapissant l'intérieur de la coquille qui retient la muscade. On enlève, soigneusement, le macis de la coquille pour le faire sécher. Le même procédé s'applique à la noix de muscade, laquelle se vend moulue ou entière. Le parfum de la muscade ou du macis est identique, avec cette différence que la muscade est de saveur pénétrante et définie, tandis que celle du macis est délicate et subtile. COMMENT UTILISER: Dans jus de tomates, crème au poulet, pommes de terre, bouillon d'agneau — Dans la sauce du poulet rôti, à laquelle on ajoute un peu de sel d'oignon — Dans la pâte à beignes — Dans les tartes rhubarbe et cerises — Saupoudrer de la muscade râpée sur un pouding au pain — Avant de rôtir les volailles, les frotter avec une noix de muscade — Indispensable dans les épinards — Avant de cuire une tarte aux pommes, ajouter ¼ de c. à thé de muscade à la pâte.

QUATRE-EPICES (ALLSPICE)

Le quatre-épices n'est pas une combinaison d'épices, mais une graine aromatique ainsi nommée à cause de son arôme de cannelle, muscade et clous. Elle provient d'un très gros arbre, admiré pour sa beauté autant que pour ses baies d'un rouge brillant. Seules les Indes Occidentales produisent cette épice qui se vend entière ou moulue. COMMENT UTILISER ENTIERE: Dans les rôtis braisés (2 ou 3 avec 1 feuille de laurier) — Dans les poires et cerises pochées au sirop — Presque indispensable dans le catsup, sauce Chili et cornichons. COMMENT UTILISER MOULUE: En combinaison avec thym ou sauge, dans consommé ou soupe au boeuf — Dans gâteau-beurre et pain d'épices — Avec oignons, dans bou-

lettes de viande hachée et pain de viande — Dans sauce aux tomates, chou rouge, tous desserts aux pommes — Dans mince-meat et muffins aux fruits.

CHAPITRE III

LES HORS-D'OEUVRE ET LES CANAPES

CHAMPIGNONS MARINES

½ livre de champignons
3 échalotes hachées fines
4 c. à table de vinaigrette

Peler les champignons et leur enlever la queue. Les mélanger avec la vinaigrette. Ajouter les échalotes. Couvrir et laisser tremper 4 à 5 heures dans un endroit frais ou au réfrigérateur. On ne cuit pas ces champignons, la vinaigrette qui les pénètre est suffisante.

CHAMPIGNONS A L'ANGLAISE

1 boîte de champignons en conserve
1 c. à table d'huile d'olive
2 c. à table de l'eau égouttée des champignons
2 c. à table de vinaigre
½ c. à thé de sucre
1 c. à table de menthe fraîche hachée fine
OU
1 c. à thé de menthe sèche
½ gousse d'ail entière

Egoutter les champignons. Ajouter les autres ingrédients et mijoter 20 minutes. Laisser reposer 12 heures. Couler le jus de la cuisson et verser sur les champignons.

PETITES SAUCISSES MARINEES

1 livre de saucisses à cocktail
3 échalotes hachées fines
1 gousse d'ail écrasée
3 c. à table de cornichons hachés
1 c. à table de moutarde préparée
1 c. à table de vinaigre de malt
3 c. à table de catsup
1 c. à thé de sauce piquante (H. P.)

Rôtir les saucisses d'un beau doré. Mélanger les autres ingrédients dans un bol, y mettre les saucisses à mesure qu'elles sont cuites. Bien mélanger le tout et mariner ensemble 4 heures à la température de la pièce. On les sert tièdes.

LANGUES FARCIES

Beurrer de foie-gras de minces tranches de langue fraîche ou fumée cuite. Rouler et retenir avec un cure-dent.

HORS-D'OEUVRE BERLINOIS

- 2 tasses de pommes de terre cuites
- 1 boîte de champignons en conserve
- 1 échalote
- ¼ de tasse de crème à fouetter 30%
- ¼ de tasse de mayonnaise

Couper en petits dés les pommes de terre, les champignons et l'échalote. Saler, poivrer au goût. Mélanger avec la crème fouettée et la mayonnaise. Servir frais.

JAMBON EMBASSY

- 1 tasse de jambon cuit coupé en dés
- 3 cornichons surs émincés
- 3 olives coupées en tranches minces
- 1 orange moyenne pelée et coupée en dés
- 3 c. à table de vinaigrette
- feuilles de coeur de laitue

Mélanger le tout avec la vinaigrette. Garnir avec des feuilles de laitue. Servir très frais.

SAUMON NORVEGIEN

- 1 tasse de saumon
- 3 c. à table d'huile à salade
- 2 c. à table de vinaigre
- 1 c. à table de moutarde préparée
- 1 c. à table de persil frais

OU

- 1 c. à thé de persil séché
- ¼ de tasse de laitue émincée
- 1 tomate pelée et coupée en petits dés
- ½ concombre taillé en dés

OU

¼ de tasse de cornichons
sel et poivre au goût

Mettre le saumon dans un plat de cristal. Mélanger les autres ingrédients. Utiliser pour complètement recouvrir le saumon. Couvrir et mettre 1 heure au réfrigérateur.

OEUFS BOMBAY

6 oeufs cuits durs coupés en rondelles
6 c. à table de mayonnaise
1 c. à table de vinaigre de cidre
1 c. à thé de poudre de curry

Disposer les tranches d'oeufs dans un plat long. Mélanger la mayonnaise, le vinaigre et le curry. Complètement recouvrir les oeufs de cette mayonnaise. Garnir de cresson ou de persil.

HORS-D'OEUVRE PRINTANIER

6 tomates pelées
3 c. à table de jus de citron
3 c. à table de menthe fraîche émincée
6 c. à table d'huile à salade
½ c. à thé de sel
¼ de c. à thé de moutarde sèche
½ tasse de concombre râpé

Frotter un plat de cristal fortement avec 1 oignon coupé en deux. Garnir le plat de rangs de tomates tranchées minces. Saupoudrer chaque rang de menthe. Combiner les autres ingrédients et verser sur les tomates. Laisser mariner 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

GASPACHO

2 gousses d'ail
2 tranches de pain grillé
8 échalotes hachées fines
1 petit bouquet de persil émincé
1 piment vert moyen coupé en dés
3 grosses tomates pelées et tranchées
½ tasse d'huile à salade
le jus de 1 citron
1 gros oignon blanc tranché très mince
1 concombre coupé en dés

Frotter le pain grillé fortement avec 1 gousse d'ail et couper en dés. Hacher l'autre gousse d'ail très fine et ajouter aux autres ingrédients. Saler et poivrer au goût. Bien mélanger et laisser reposer 2 à 8 heures avant de servir.

HARICOTS VERTS A L'ALLEMANDE

- 1 livre de haricots verts cuits ou en boîte
- 2 échalotes
- 4 tranches de bacon
- ½ tasse de vinaigre
- 2 c. à table de l'eau de cuisson des haricots
- ¼ de c. à thé de sel

Bien égoutter les haricots verts. Frire le bacon et briser en petits morceaux. Au gras de bacon qui reste dans le poêlon ajouter le vinaigre, le sel, l'eau de cuisson des haricots. Amener le tout à l'ébullition et verser sur les haricots verts. Bien mélanger et servir froid.

ANCHOIS AUX OEUFS

- 3 oeufs cuits durs, râpés
- 3 c. à table de persil haché fin
- 1 c. à table de câpres ou cornichons
- Filets d'anchois
- 1 citron non pelé, coupé en 8 quartiers
- 2 c. à table d'huile à salade

Mélanger les oeufs, le persil et les câpres ou cornichons. Placer dans le fond d'un plat. Recouvrir avec des anchois, au goût. Entourer avec les quartiers de citron et verser l'huile à salade sur le tout.

BETTERAVES A LA BRETONNE

- 1 c. à thé de beurre
- 1 c. à thé de farine
- ½ tasse de crème
- 1 c. à table de moutarde préparée
- 6 à 8 betteraves cuites
- 3 c. à table de vinaigrette

Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et la crème. Saler au goût et ajouter la moutarde. Bien mélanger et verser sur les betteraves tranchées minces et mélanger avec la vinaigrette. Servir froid.

OIGNONS ROSE ESCOFFIER

30 petits oignons blancs pelés
4 c. à table de sucre
3 tasses d'eau
1 tasse de vinaigre de cidre
¼ de tasse de vin ordinaire
2 c. à table d'huile d'olive
3 c. à table de purée de tomates
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de paprika
4 c. à table de raisins secs

Mettre le tout dans une grande casserole et faire bouillir sans couvrir jusqu'à ce que les oignons soient tendres et que la sauce ait atteint une belle consistance. Ce hors-d'oeuvre se conserve très bien dans des pots hermétiquement fermés.

BETTERAVES EPICEES

¾ de tasse de vinaigre de cidre
½ tasse de sucre
1 c. à thé de cannelle
⅛ c. à thé de quatres-épices
1 c. à thé de graines de moutarde
¼ c. à thé de clou en poudre
½ c. à thé de sel
1 boîte de betteraves coupées en filets
OU
3 tasses de betteraves cuites, coupées en tranches

Mettre dans une casserole tous les ingrédients excepté les betteraves. Bouillir 5 minutes et verser bouillant sur les betteraves égouttées. Mettre en pot et laisser mariner 5 à 8 heures avant de servir.

CANAPES

SARDINES NICOISES

2 tasses d'épinards bien lavés
4 c. à table de beurre
Sardines
Blancs d'oeufs râpés.

Couper les épinards très fins avec des ciseaux. Mettre le beurre en crème. Ajouter les épinards et mélanger jusqu'à parfait mélange. Saler et poivrer au goût. Beurrer copieusement des doigts de pain grillé avec ce mélange et recouvrir chacun d'une sardine. Garnir avec les blancs d'oeufs râpés.

SARDINES A LA RUSSE

Placer une boîte de sardines non ouverte dans une casserole d'eau bouillante et bouillir 15 minutes. Ouvrir la boîte, en ayant soin de mettre un linge sur le couvercle car l'huile bouillonne et l'on risque de se brûler. Placer chaque sardine sur un croûton de pain grillé bien beurré et recouvrir de râpure d'orange pendant qu'elles sont encore chaudes. Ce canapé peut se servir froid mais il est important de chauffer les sardines et d'y mettre la râpure d'orange lorsqu'elles sont encore chaudes.

PRUNEAUX AU BACON

Dénoyauter les pruneaux cuits et remplir la cavité avec un mélange de persil et d'échalotes hachés fins. Envelopper chaque pruneau d'une demi-tranche de bacon. Retenir avec un cure-dent et cuire dans un four à 450 degrés à peu près 10 minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit croustillant.

CROUTONS SUEDOIS

Beurrer copieusement des petites rondelles de pain blanc. Garnir avec 2 filets d'anchois posés en forme de croix. Saupoudrer de fromage râpé. Mettre dans un four chaud, 400 degrés, pour dorer le fromage, à peu près 5 minutes.

FROMAGE CORSE

3 c. à table de fromage à la crème
6 c. à table de fromage cottage
1 c. à table de menthe hachée fine
½ c. à thé de sel
¼ de c. à thé de poivre
½ tasse de noix hachées fines

Mélanger les 5 premiers ingrédients. Mettre en petites boules et rouler dans les noix ou des miettes de pain grillé hachées très fines.

CANAPES LEARY

¾ de tasse de fromage fort râpé

½ tasse de farine à pâtisserie

¼ de tasse de beurre

Bien mélanger le beurre mis en crème avec le fromage et la farine. Mettre en petites boulettes, placer sur une plaque à biscuits et aplatir avec la lame d'un couteau ou les pointes d'une fourchette. Mettre au réfrigérateur 20 minutes. Cuire dans un four moyen, 375 degrés jusqu'à ce que les petites galettes soient d'un beau doré.

BISCOTTES SOUFFLEES

1 paquet (3 onces) de fromage à la crème

2 c. à table de mayonnaise

1 c. à table d'échalotes hachées fines

2 c. à table de noix hachées fines

1 c. à thé de sauce Worcestershire

petits biscuits soda ronds

Ramollir le fromage à la crème, ajouter les autres ingrédients. Beurrer les petits biscuits assez copieusement de ce mélange. Placer dans un four très chaud, 450 degrés ou sous la flamme directe pour dorer, à peu près 5 minutes.

CUBES DORES

Couper du pain frais en cubes de la grosseur que vous désirez. Battre 1 oeuf entier avec 2 c. à table de beurre fondu. Rouler les cubes dans ce mélange et ensuite dans du fromage doux râpé. Placer sur une plaque à biscuits et faire dorer dans un four à 375 degrés, à peu près 12 minutes.

CANAPES AU BEURRE D'ARACHIDES

Couper des rondelles de pain avec un moule à biscuit. Faire griller un côté de la rondelle. Beurrer l'autre côté avec du beurre d'arachides et placer sur chaque canapé beurré un petit carré de bacon. Cuire sous la flamme directe ou dans

un four très chaud, 475 degrés juste assez pour cuire le bacon.

CANAPES AU PATE

1 boîte de pâte de votre choix (6 onces)
1 c. à table de mayonnaise
3 c. à table de beurre
1 c. à table de sauce anglaise ou jus de citron
½ c. à thé de sel
1 échalote hachée (au goût)

Mettre le tout en crème. Utiliser pour beurrer des rondelles de pain grillé ou des petits biscuits.

CHAPITRE IV

LES SOUPES ET LES CREMES

CONSOMME DE BASE

2 lbs poitrine ou épaule de boeuf
1 à 2 lbs jarret de veau
3 pintes eau tiède
3 clous de girofle entiers
2 c. à thé sel
4 oignons moyens, coupés en 4
2 carottes entières
½ c. à thé chacune, moutarde sèche, graines de céleri, thym
2 c. à table feuilles de céleri séchées

OU

1 tasse feuilles de céleri fraîches, hachées

Brunir légèrement la poitrine ou épaule de boeuf, ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et mijoter 2½ heures. Lorsque cuit, passer dans un tamis tapissé d'une flanelle. Verser dans des bouteilles. Garder au réfrigérateur. (En refroidissant, le gras monte à la surface et se coagule). Au moment d'utiliser, enlever le gras à l'aide d'une cuiller. Ce consommé prend en gelée sans l'addition de gélatine. DANS LE CUISEUR A PRESSION, réduire la quantité de boeuf et de veau à 1 lb chacun et l'eau à 6 tasses. Cuire 20 minutes à 15 lbs de pression. Finir tel que ci-haut mentionné.

CONSOMME GRINGAN

1 tasse de laitue
½ tasse de champignons
¼ tasse de vermicelle
4 tasses de consommé

Emincer la laitue. Couper les champignons en petits morceaux. Ajouter au consommé chaud ainsi que le vermicelle. Couvrir et mijoter 20 minutes.

CONSOMME A LA BRETONNE

¼ tasse de champignons
½ tasse de céleri
¼ tasse de carottes
¼ tasse d'échalotes
1 c. à table de persil
4 tasses de consommé

Couper les champignons et le céleri en petits dés, les carottes en rondelles. Emincer les échalotes et le persil. Ajouter le tout au consommé chaud. Couvrir et mijoter 20 minutes.

CONSOMME DIPLOMATE

2 oeufs
2 c. à table de farine
1 tasse de lait
¼ tasse de persil
¼ c. à thé de basilic
4 tasses de consommé

Brasser les oeufs en mousse légère, ajouter la farine, le lait, le persil et le basilic. Bien mélanger. Verser dans le consommé chaud juste au moment de servir. Brasser avec le batteur sur feu moyen 2 à 4 minutes jusqu'à légèrement crémeux. Saler, poivrer au goût. On peut ajouter à ce consommé 2 à 3 c. à table de sherry.

CONSOMME FAUBONE

4 tasses de consommé
2 c. à table de tapioca minute ou riz
1 betterave moyenne, crue, pelée et râpée

Couvrir et mijoter 25 minutes. Brasser quelques fois durant la cuisson. DANS LE CUISEUR A PRESSION, procéder de la même façon et cuire 5 minutes à 15 lbs de pression.

CONSOMME MADRILENE

6 tasses d'eau	½ lb boeuf haché
3 lbs jarret de veau	1 gousse d'ail
1 gros oignon	½ c. à thé de thym
1 carotte	sel et poivre au goût
1 feuille de laurier	1 c. à table de sucre
1 boîte de tomates	

Placer dans casserole tous les ingrédients. Couvrir. Mijoter 3 heures. Lorsque cuit, passer au tamis (la viande écrasée fait un bon remplissage de sandwiches ou pâté de viande). Mettre au réfrigérateur pour prendre en gelée, ou servir chaud. DANS LE CUISEUR A PRESSION, réduire l'eau à 3 tasses. Monter la pression, cuire 10 minutes. Laisser la pression redescendre d'elle-même.

CONSOMME AUX CROUTONS

Méthode Française: Trancher le pain ½ pouce d'épais. Enlever les croûtes et couper le pain en petits dés. Faire fondre un bon morceau de beurre. Aussitôt fondu, y verser les dés de pain. Continuer de cuire sur un feu plutôt lent, en remuant assez souvent, jusqu'à ce que les croûtons soient bien dorés et beurrés.

Méthode Américaine: Couper 3 tasses de petits dés de pain, tel qu'indiqué dans méthode française. Fondre 4 c. à table de beurre jusqu'à couleur noisette. Verser ce beurre sur le pain et bien remuer avec les mains, afin d'y faire entrer le beurre. Etendre ces croûtons sur une lèchefrite. Placer dans un four à 375 degrés, 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient bien dorés.

Méthode Polonaise: Placer des tranches de pain frais ou sec sur une plaque à biscuits. Cuire dans un four à 350 degrés jusqu'à ce que le pain soit bien doré. Retirer du four, refroidir quelques minutes. Ecraser le pain grillé avec un rouleau à pâte, en gardant les morceaux tout de même assez gros. Verser sur les croûtons du beurre fondu en quantité désirée.

Croûtons Persillés: Il s'agit simplement d'ajouter quelques cuillerées à table de persil finement haché, à l'une des recettes de croûtons ci-haut.

Au moment de servir le consommé, mettre dans chaque tasse 1 c. à table de croûtons ou les placer dans un bol et laisser chacun se servir.

BOUILLON DE POULET

1 poule de 4 lbs
6 tasses d'eau froide
1 carotte tranchée
2 branches de céleri
1 gousse d'ail émincée
½ feuille de laurier
¼ c. à thé de graines de poivre
¼ c. à thé de thym
1 c. à table de gros sel
1 gros oignon haché fin

Couper la poule en plusieurs morceaux. Dorer légèrement dans un peu de beurre. Ajouter l'eau, les légumes et les assaisonnements. Couvrir et amener à l'ébullition. Mijoter 1½ heures ou jusqu'à ce que la poule soit tendre. Couler et conserver le bouillon dans la glacière.

BOUILLON DE VEAU

8 tasses d'eau
2 lbs de jarret
2 poireaux
1 c. à table sel
¼ c. à thé thym
½ lb d'épaule de veau ou l'os d'un rôti
¼ tasse d'orge
1 gros oignon, piqué de 2 clous girofle
½ c. à thé poivre
½ c. à thé laurier

Mijoter, 3 heures, les ingrédients ci-haut donnés. Couler, et au goût, garnir de pâtes alimentaires. DANS LE CUISEUR A PRESSION, réduire l'eau à 6 tasses et n'utiliser que le jarret ou le remplacer par l'os du rôti. Cuire 15 minutes, à 15 lbs de pression. Laisser la pression descendre d'elle-même.

SOUPE A LA QUEUE DE BOEUF

1 à 2 queues de boeuf coupées en tronçons
3 carottes coupées en dés
·uille de laurier
½ c. à thé de thym
1 tranche épaisse de citron piquée de
3 clous de girofle

1 oignon haché
2 branches de céleri en dés (avec feuilles)
8 grains de poivre
½ tasse tomates en boîte
1 c. à table de sel
2 pintes d'eau bouillante

Mettre dans une marmite les ingrédients ci-haut donnés. Amener à l'ébullition. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que la viande s'enlève des os — à peu près 3 heures. Passer au tamis et ajouter la viande retirée des os. Avant de servir, ajouter au goût, ½ tasse de sherry. DANS LE CUISEUR A PRESSION, procéder de la même façon, réduisant le liquide à 6 tasses et cuire 40 minutes, à 15 lbs de pression.

SOUPE AUX POIS SANS VIANDE

4 c. à table combles de gras quelconque
6 tasses d'eau froide
1 petit morceau pelure de citron
1 gros oignon tranché très mince
2 tasses pois lavés et trempés (2 heures)
1 c. à table sel
½ à 1 c. à thé de sarriette

Fo[illegible]mite le gras. Ajouter l'oignon, brasser jusqu[illegible]oit doré et ajouter les pois. Couvrir avec [illegible]onner avec le sel. Ajouter, si possible, [illegible]r avec la sarriette. Couvrir et laisser mijote[illegible] jusqu'à ce que les pois soient bien cuits. DANS L[illegible]ISEUR A PRESSION, mettre les pois non trempés. Recouvrir d'eau froide et cuire 15 minutes à 15 lbs de pression. Réduire vivement la pression. Ouvrir le cuiseur et ajouter ½ c. à thé de soda. Bouillir, découvert, 5 minutes. Verser dans un tamis et rincer à l'eau chaude. Frire un oignon dans le cuiseur. Ajouter 6 tasses d'eau et les ingrédients mentionnés plus haut. Cuire 30 minutes à 15 lbs de pression. Le temps de cuisson terminé, laisser l'indicateur retourner à la normale.

Si vous préférez une crème de pois, passer la soupe au tamis, une fois cuite.

SOUPE VENITIENNE

1 c. à table beurre
1 c. à table farine
½ tasse d'eau
1 tasse tomates en boîte
¼ c. à thé basilic ou thym
½ c. à thé sel de céleri
1 c. à thé persil émincé
1 c. à thé sucre
sel et poivre
1 boîte consommé
la boîte et demie d'eau
2 oeufs cuits dur, hachés

Fondre, dans une casserole, le beurre, Ajouter la farine, l'eau, les tomates et assaisonnements. Bouillir 15 minutes, et ajouter le consommé et les oeufs. Servir avec croûtons de pain frits et fromage râpé.

SOUPE SANTE

½ lb foie de porc ou boeuf
4 carottes coupées en dés
1 gros oignon tranché
½ tasse céleri coupé en dés
2 tasses d'eau
1 c. à table sucre
2 c. à table beurre ou gras
2 pommes de terre coupées en dés
½ boîte d'épinards hachés
OU
1 tasse d'épinards frais, hachés
1 grosse boîte de tomates
1 c. à thé sel

Passer au moulin à viande le foie. Saisir le foie haché dans une casserole très chaude, sans aucun gras. Lorsque doré, ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et mijoter 1 heure. DANS LE CUISEUR A PRESSION, omettre l'eau, cuire 10 minutes à 15 lbs de pression.

SOUPE TOMATES A L'ECOSSAISE

1 os à moelle, coupé en tranches
1 boîte jus de tomates
1 c. à table sucre
1 c. à thé sel
2 oignons tranchés minces
1½ boîte d'eau
pincée de macis
½ tasse farine d'avoine

Fondre, dans une casserole chaude le gras de l'os. Dans le gras fondu, dorer les oignons. Ajouter l'eau, les tomates,

le sucre, le macis et le sel. Amener à l'ébullition et ajouter la farine d'avoine. Bien brasser. Couvrir et mijoter une demi-heure, brassant quelques fois. Enlever les os et servir. DANS LE CUISEUR A PRESSION, suivre le même procédé et cuire 5 minutes à 15 lbs de pression. Réduire vivement la pression et servir.

SOUPE MAYORQUINE

- ¼ tasse d'huile à salade
- 3 gros oignons tranchés minces
- 3 tomates, pelées et coupées en dés
- 1 clou de girofle
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 poireaux émincés
- 1 piment vert coupé en petits dés
- 1 grosse tasse de chou émincé
- 8 tasses d'eau chaude

Chauffer l'huile. Ajouter l'ail, les oignons et les poireaux. Laisser mijoter le tout 10 minutes. Ajouter les tomates et continuer de cuire à feu moyen 15 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et mijoter 1½ heures. Saler et poivrer au goût.

SOUPE AU CELERI

- 3 tasses de céleri (branches et feuilles)
- 4 tasses de consommé ou d'eau
- ½ c. à thé de poivre
- 1 tasse de lait chaud
- 2 pommes de terre râpées
- 1 c. à thé de sel
- ¼ tasse de persil
- ½ tasse de croûtons

Bouillir ensemble, 1 heure, sur feu moyen, le céleri, les pommes de terre, le consommé ou l'eau, le sel, poivre et persil. Passer le tout au tamis et ajouter le lait chaud. Au goût, garnir de petits croûtons.

SOUPE A L'OIGNON

- 3 gros oignons coupés en rondelles
- 3 tasses de consommé ou bouillon
- 4 tranches de pain français
- 3 c. à table de beurre ou gras de boeuf
- sel et poivre au goût
- 4 c. à table de fromage fort, râpé

Fondre le beurre ou gras. Ajouter les oignons. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes, sur feu moyen. Ajouter le consommé. Couvrir et mijoter 25 minutes. Verser la soupe dans un plat allant au four. Placer dessus les tranches de pain. Saupoudrer chacune avec 1 c. à table de fromage râpé. Faire dorer dans un four très chaud de 500 degrés à peu près 15 minutes. Servir sans délai.

SOUPE AUX HUITRES

3 tasses de lait
1 petit oignon coupé en deux
sel et poivre au goût
1 tasse d'huîtres
2 branches de céleri
1 feuille de laurier
¼ tasse de crème ou vin blanc
1 c. à table de beurre

Mijoter ensemble 30 minutes, sans laisser bouillir, le lait, le céleri, l'oignon, le laurier, le sel et poivre. Lorsque cuit couler et remettre dans la casserole. Chauffer la crème ou le vin blanc, lorsque bouillant y verser les huitres. Couvrir et retirer du feu, laisser reposer 10 minutes. Au moment de servir, verser ces huitres dans le lait chaud. Ajouter le beurre et servir.

SOUPE SOYER

1 gros oignon râpé
1 petit navet râpé
1 c. à thé de sel
3 filets d'anchois
1 gousse d'ail hachée très fine
5 c. à table de gras de bacon
3 graines de poivre
1 c. à table de purée de tomates

Chauffer le gras de bacon. Ajouter l'oignon, l'ail et le navet. Couvrir et mijoter 10 minutes. Ajouter l'eau ou le consommé, le sel et le poivre. Couvrir et mijoter 40 minutes. Ecraser les filets d'anchois et mélanger avec la purée de tomates. Ajouter à la soupe 5 minutes avant de servir. Au goût garnir de croûtons.

CREME VERT-PRE

½ livre de champignons hachés fins
2 tasses de lait
3 c. à table de beurre
1 boîte de pois verts, no. 4
sel et poivre au goût

Frire les champignons dans le beurre, sur un feu très vif. Ajouter le lait. Couvrir et mijoter 20 minutes. Egoutter les pois verts et passer au tamis pour mettre en purée. Ajouter cette purée aux champignons et continuer de cuire un autre 10 minutes. Si vous désirez une crème plus légère utiliser l'eau égouttée des pois verts pour éclaircir.

CREME DE TOMATES A L'AMERICAINE

1 boîte de tomates en conserve
1 carotte râpée
1 c. à thé de sucre
¼ c. à thé de basilic
½ tasse de fromage doux, râpé
1 oignon moyen, râpé
½ tasse de feuilles de céleri hachées
3 clous de girofle entiers
2 tasses de sauce blanche moyenne
sel et poivre au goût

Bouillir ensemble 25 minutes, les tomates, l'oignon, la carotte, les feuilles de céleri, le sucre, les clous de girofle et le basilic. Lorsque cuit passer au tamis, ajouter à ce mélange la sauce blanche moyenne et le fromage râpé. Saler et poivrer. Remettre sur le feu pour bien chauffer en battant quelques minutes avec le batteur à main.

CREME AU POTIRON

2 lbs citrouille
¼ c. à thé muscade
2 à 3 c. à table beurre
1 tasse lait
1 tasse d'eau

Peler et couper en gros dés la citrouille. Fondre dans une casserole le beurre. Ajouter la muscade et la citrouille. Bien couvrir et laisser mijoter 20 minutes sur feu lent. Ajouter l'eau et le lait. Continuer de cuire 10 minutes. Passer au

tamis; ajouter ½ tasse crème ou dessus de lait et ½ tasse de petits croûtons de pain frit.

CREME ALI-BAB

1 tasse nouilles brisées
2 c. à table beurre fondu
1 c. à table farine
2 oeufs
4 tasses consommé de poulet OU de boeuf
2 c. à table fromage fort râpé
1 tasse crème ou dessus de lait
sel et poivre

Cuire les nouilles dans le consommé. Mélanger le beurre, la farine et le fromage. Ajouter le consommé bouillant à ce mélange, et mijoter 15 minutes. Battre les jaunes des oeufs, la crème, saler et poivrer. Ajouter lentement, en brassant, au consommé chaud, sans bouillir de nouveau. Servir avec fromage râpé.

CREME VICHYSSOISE

3 c. à table de beurre
1 gros oignon, tranché mince
2 boîtes de consommé dilué
sel et poivre au goût
3 poireaux, tranchés minces
4 tasses d'eau
5 pommes de terre moyennes, coupées en dés

Fondre le beurre. Ajouter les poireaux et l'oignon. Mélanger. Couvrir. Mijoter à feu lent, 15 minutes, en brassant quelques fois. Ajouter l'eau OU le consommé, et les pommes de terre. Couvrir. Bouillir lentement, 30 minutes. Passer au tamis. Ajouter lentement, en brassant ½ tasse de crème. Garnir de ciboulette ou de concombre râpé. DANS LE CUISEUR A PRESSION, réduire l'eau à 3 tasses. Monter la pression et cuire 10 minutes. Réduire vivement la pression et finir tel que ci-haut donné.

CREME DUCHESSE

2 c. à table tapioca minute
4 échalotes ou 1 petit oignon haché
1 c. à thé poivre
2 c. à table de persil ou ciboulette hachés
1 c. à thé sel
4 tasses lait
½ tasse fromage fort, râpé
2 c. à table de beurre

Mettre dans bain-marie le tapioca, le sel, échalotes ou oignon, lait et poivre. Cuire 15 minutes. Ajouter le fromage, persil ou ciboulette et beurre. Cuire un autre 5 minutes. Bien brasser. Servir.

CREME DE PERSIL

1 tasse persil (feuilles et queues)
1 c. à table farine
1 c. à table beurre
1 boîte consommé non dilué

OU

1 boîte soupe au poulet non diluée
2 tasses de lait

Hacher fin le persil. Mijoter 20 minutes dans le consommé ou la soupe. Faire une sauce blanche avec la farine, le beurre et le lait. Quand la sauce est épaisse, ajouter le bouillon de persil. Saler, poivrer. Eclaircir au goût avec lait ou eau. Servir avec bol de fromage râpé.

CREME DE POIS VERTS CASSES

1 lb pois verts secs, cassés (non trempés)
¼ c. à thé laurier
2 oignons tranchés très minces
os de jambon ou ¼ lb de bacon
12 tasses d'eau froide
⅛ c. à thé sarriette ou marjolaine
sel et poivre au goût
1 tasse de lait ou crème

Mettre dans une marmite tous les ingrédients sauf la crème. Amener à l'ébullition. Couvrir et mijoter 1 heure ou jusqu'à ce que les pois soient en purée. Passer au tamis. Ajouter la crème. DANS LE CUISEUR A PRESSION, réduire l'eau à 8 tasses et cuire 20 minutes, à 15 lbs de pression. Finir et servir tel que ci-haut donné.

CREME ECLAIR

1 petit oignon
3 tasses eau bouillante
2 feuilles de laurier
1 c. à thé sel
1 tasse feuilles de céleri fraîches OU
3 c. à table feuilles de céleri sèches
¼ c. à thé thym
1 ou 2 boîtes crème condensés aux tomates non diluées

Hacher finement l'oignon et le céleri. Mettre dans une casserole tous les ingrédients sauf la crème de tomates. Couvrir et bouillir 10 minutes. Ajouter les tomates. Bouillir 2 autres minutes, et servir avec croûtons. Pour une crème plus épaisse, avec une seule boîte de crème aux tomates, réduire l'eau à 1½ tasse. Bouillir le même temps.

CREME DE FEVES AU LARD

1½ tasse fèves au lard, cuites
2 branches de céleri coupé en dés
2 tasses de jus de tomates
1 c. à table de farine
2 tasses d'eau
1 oignon émincé
1 c. à table de beurre
sel, poivre, marjolaine, sel de céleri
bacon cuit, écrasé

Mettre dans une casserole les fèves au lard, l'eau, le céleri et l'oignon. Laisser mijoter, découvert, ½ heure et ajouter le jus de tomates. Tamiser la soupe en poussant toute la pulpe possible à travers le tamis. Fondre le beurre, ajouter la farine. Lorsque bien mélangé, ajouter la soupe tamisée; assaisonner. Laisser mijoter ensemble 15 minutes. Pour servir, saupoudrer dans chaque assiette, un peu de bacon cuit, écrasé.

CREME DE CONCOMBRES

2 gros concombres pelés et tranchés
2 tasses d'eau ou de bouillon
¼ c. à thé de muscade
2 c. à table de beurre
2 c. à table de beurre
1 tasse de lait
sel et poivre au goût
2 c. à table de farine

Fondre le concombre 10 minutes dans 2 c. à table de beurre. Ajouter le lait, l'eau ou le bouillon, la muscade, le sel et le poivre. Couvrir et mijoter 1 heure. Mettre le beurre et la farine en crème. Ajouter aux concombres. Brasser jusqu'à épaississement. Passer le tout au tamis et servir.

CREME CRECY

3 c. à table de beurre
2 oignons coupés en rondelles minces
1 c. à thé de sucre
sel et poivre au goût
6 tasses de consommé ou d'eau
¼ tasse de riz non cuit
2 tasses de carottes tranchées
¼ tasse de crème

Cuire ensemble 20 minutes le beurre, les carottes, les oignons, le sucre, le sel et le poivre. Lorsque cuit ajouter le consommé ou l'eau et le riz. Couvrir et cuire à feu moyen 1 heure. Passer au tamis pour mettre en crème et ajouter, au moment de servir, 1 tasse de crème.

BOUILLABAISSE

½ tasse d'huile
2 gros oignons tranchés minces
1 tranche de pelure d'orange
¼ c. à thé de thym
1 petit ou gros homard
1 lb de crevettes (au goût)
3 gousses d'ail émincées
2 tomates pelées
1 feuille de laurier
1½ lbs de filets de poisson (à votre choix)
¼ tasse de vin blanc

Mijoter ensemble 15 minutes les ingrédients suivants: l'huile, l'ail, les oignons, les tomates, la pelure d'orange, le laurier et le thym. Ajouter les poissons et crustacés et bouillir sur feu très vif 10 minutes. Ajouter le vin, ramener à l'ébullition et servir.

CHAPITRE V

SAUCES — MAYONNAISES — VINAIGRETTES

SAUCE BLANCHE

	Beurre ou Graisse	*Farine*	*Liquide*
Sauce blanche légère	1 c. à table	1 c. à table	1 tasse
" " moyenne	2 c. à table	2 c. à table	1 tasse
" " lourde	3 c. à table	4 c. à table	1 tasse

Fondre le beurre, retirer le poêlon du feu, ajouter la farine, bien mélanger, ajouter le liquide d'un seul coup; remettre sur le feu, cuire en tournant continuellement jusqu'à belle consistance. La sauce blanche faite de cette façon ne fait jamais de grumeaux.

SAUCE MORNAY

Battre 2 jaunes d'oeufs avec ½ tasse de crème; ajouter à 1 tasse de sauce blanche moyenne, ainsi que ½ tasse de fromage râpé.

SAUCE SOUBISE

Emincer 3 oignons; laisser ondre avec 1 c. à table de beurre et 3 c. à table d'eau ou de consommé. Verser les oignons dans 2 tasses de sauce blanche moyenne sans les égoutter. Saler, poivrer et muscader. Bouillir le tout 5 minutes, passer au tamis, en pressant fortement sur les oignons afin d'en passer la plus grande quantité possible.

SAUCE AUX CAPRES

A 1 tasse de sauce blanche moyenne, ajouter ¼ de tasse de câpres, 1 échalote émincée, 1 pincée de curry, 1 c. à thé de beurre.

SAUCE ALLEMANDE

A 1 tasse de sauce blanche, ajouter 2 jaunes d'oeufs battus, 2 c. à table de gelée de viande, poivre, sel, muscade et un filet de jus de citron.

SAUCE ITALIENNE

Fondre 2 c. à table de beurre; ajouter 6 branches de persil haché finement, 2 échalotes émincées, ¼ de livre de champignons. Laisser mijoter 10 minutes; mouiller avec ½ tasse de vin ordinaire. Faire réduire de moitié sur feu vif. Ajouter cette réduction à 1 tasse de sauce moyenne.

SAUCE HONGROISE

A 1 tasse de sauce blanche moyenne, ajouter 2 échalotes émincées, 1 c. à table de purée de tomates, 1 c. à thé de paprika, ¼ c. à thé de muscade.

SAUCE PROVENCALE

Fondre avec 3 c. à table d'huile d'olive, 1 oignon moyen émincé, 2 tomates coupées en petits morceaux, une poignée de persil haché, 2 pointes d'ail. Après 20 minutes, ajouter ce mélange à 1 tasse de sauce blanche moyenne faite au consommé ou à la crème.

SAUCE AUX HUITRES

Amener à l'ébullition 1 tasse de vin blanc ou de lait, ajouter à ce liquide 1 tasse d'huîtres avec leur jus. Couvrir la casserole, retirer du feu et laisser pocher ainsi 10 minutes. Ajouter ces huîtres non égouttées à 1 tasse de sauce blanche épaisse.

SAUCE AUX CORNICHONS

Ajouter 3 c. à table de câpres ou cornichons hachés fins, 1 c. à thé de jus de citron, à 1 tasse de sauce blanche moyenne.

SAUCE AUX OLIVES

Ajouter ¾ de tasse de fromage doux râpé et ½ tasse d'olives tranchées minces à 1 tasse de sauce blanche moyenne.

SAUCE BECHANELLE

Fondre 1 c. à table chacune de carotte, et d'oignons râpés dans 1 c. à table de beurre. Ajouter ½ feuille de laurier, ⅛ de c. à thé de thym, ¼ de tasse de consommé. Bouillir jusqu'à ce que le liquide soit évaporé. Ajouter 1 tasse de sauce blanche moyenne. Laisser mijoter 10 minutes. Couler avant d'utiliser.

ROUX (blond et brun)

Faire brunir légèrement le beurre, y ajouter la farine et cuire les deux ensemble jusqu'à couleur dorée ou brun foncé, selon que vous désirez une sauce blonde ou une sauce brune. Verser le liquide froid sur ce mélange et laisser cuire à belle consistance. Pour les quantités, suivre la recette type de Sauce Blanche.

HOLLANDAISE

La hollandaise qui semble à tant d'entre vous, mesdames, une sauce remple de mystère, est en somme la sauce la plus facile à réussir lorsque l'on se convainc qu'elle doit cuire avec le minimum de feu, puisqu'elle est uniquement une émulsion de beurre et de jaunes d'oeufs. Je refuse de préconiser les méthodes de bain-marie et de beurre fondu. Voici la façon la plus simple et la plus rapide de faire la sauce hollandaise:

Mettre dans un petit poêlon 2 c. à table débordantes de beurre très froid, 2 jaunes d'oeufs simplement battus à la fourchette, la moitié d'un jus de citron ou moins selon votre goût. Placer la casserole sur un feu lent; brasser sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'un mélange qui ressemble à un beurre mis en crème. A mesure que la casserole chauffe un peu trop, retirer du feu et continuer de battre. Dans bien des cas,

selon l'épaisseur de la casserole utilisée on se rend compte que la chaleur même de la casserole est suffisante pour cuire la sauce. Si, par malheur, la sauce tourne, ajouter sans délai, 1 c. à table d'eau glacée et brasser fortement en dehors du feu jusqu'à ce qu'elle redevienne lisse. Si l'eau n'est pas suffisante, on doit alors battre un jaune d'oeuf frais et ajouter la hollandaise tournée à ce jaune d'oeuf, en battant le tout sur un feu très lent.

SAUCE MOUSSELINE

Ajouter à la sauce hollandaise les 2 blancs d'oeufs battus en neige; afin de garder la sauce bien mousseuse, incorporer les blancs d'oeufs au moment de servir.

SAUCE BEARNAISE

Réduire aux trois-quarts ¼ de tasse de vinaigre (de cidre ou de vin), 1 échalote hachée, 1 c. à thé d'estragon, 4 grains de poivre fraîchement moulus. Lorsque le tout sera réduit à 3 c. à table, utiliser pour remplacer le jus de citron, dans la recette de hollandaise méthode de cuisson type.

SAUCE VICTORIA

Remplacer le jus de citron de la hollandaise par 1 c. à table de vinaigre à l'estragon et parfumer avec ¼ de c. à thé de muscade râpée.

SAUCE MOUTARDE DE LUXE

Remplacer le jus de citron de la hollandaise par 2 c. à table d'eau froide et 1 c. à table de moutarde préparée.

SAUCE MALTAISE

Sauce par excellence pour servir avec les asperges.

Remplacer le jus de citron de la hollandaise par 4 c. à table de jus d'orange et la pelure râpée.

SAUCE PALOISE

Procéder comme pour la sauce Béarnaise en remplaçant l'estragon par de la menthe fraîche finement émincée.

SAUCE POUR RECHAUFFER LES VIANDES FROIDES

Mettre dans 2 tasses de lait, 1 oignon coupé en six, une pincée de sel, du poivre au goût, et laisser reposer ½ heure. Tamiser le lait, faire bouillir et verser sur 3 tasses de mie de pain, ajouter 2 c. à table de beurre. Remuer 3 à 4 minutes sur un feu moyen sans laisser bouillir. Lorsque le tout a pris consistance de crème, ajouter les restes de viande tranchés en tout petits morceaux. Couvrir la sauce et laisser réchauffer la viande uniquement par la chaleur de la sauce car, en la faisant bouillir, on risque de raidir et durcir les viandes. On peut remplacer le beurre par 2 c. à table de crème épaisse.

SAUCE AUX TOMATES (méthode canadienne)

Mettre ensemble dans une casserole 1 grosse boîte de tomates en conserve, 2 oignons émincés, une branche de persil, une feuille de laurier, une pincée de thym, 2 clous de girofle, 1 c. à table de sucre; mijoter une heure, tamiser, épaissir au goût, avec une c. à table de beurre maniée d'une cuillérée à table de farine ou ½ tasse de miette de pain ou biscuits soda.

SAUCE AUX TOMATES (méthode américaine)

Fondre 3 c. à table de gras, ajouter 2 c. à table d'oignon râpé, ¼ de livre de champignons hachés. Laisser cuire 5 minutes; ajouter 1½ c. à table de farine; laisser brunir légèrement. Mouiller avec 1½ tasse de soupe aux tomates en boîtes, ¾ de tasse d'eau, ½ c. à thé de sauce anglaise, sel, poivre et laisser bouillir jusqu'à bonne consistance. On peut, au goût, ajouter 1 c. à table de câpres.

SAUCE AUX TOMATES FRAICHES

Couper 6 tomates fraîches en deux, enlever les graines à l'aide d'une petite cuillère, les presser pour en exprimer l'eau et les couper en plusieurs morceaux. Faire cuire avec 1 pointe d'ail, thym, laurier au goût, sel et poivre, 1 c. à table de sucre, 1 verre d'eau et mijoter une demi-heure en remuant de temps en temps. Tamiser et ajouter 1 c. à table de beurre et 1 c. à table de purée de tomates.

SAUCE PIQUANTE

Bouillir ½ tasse de vinaigre de vin avec ½ piment vert haché, 3 pointes d'ail, persil et thym au goût, jusqu'à ce que le tout soit réduit de moitié. Tamiser et ajouter à une tasse de roux brun foncé. Cette sauce est très goûtée avec les gigots d'agneau, les rôtis de porc ou de jambon.

SAUCE AUX RAISINS (pour langues de veau ou de boeuf)

Mélanger ensemble ½ tasse de sucre brun, 1 c. à thé de moutarde sèche, 1 c. à table de farine. Ajouter 2 c. à table de vinaigre, 2 c. à table de jus de citron, 1½ tasse d'eau, le zeste d'un demi-citron, ⅓ de tasse de raisins secs. Cuire sur feu lent jusqu'à ce que le mélange épaississe, en brassant sans arrêt.

SAUCE AUX CHAMPIGNONS

Couper en tranches ½ livre de champignons. Frire dans 3 c. à table de beurre avec une pointe d'ail écrasée et 6 échalotes émincées. Lorsque le tout est bien doré verser dessus 2 tasses de sauce blanche moyenne; mijoter quelques minutes et garnir de persil haché.

MAYONNAISE A L'HUILE

Mettre dans un plat de terre ou de pyrex 2 jaunes d'oeufs, 1 c. à thé de sel, ¼ de c. à thé de poivre, 1 c. à thé comble de moutarde sèche, 1 c. à table de vinaigre. Brasser quelques

secondes pour mélanger le tout, couvrir et laisser reposer 20 minutes. Ajouter en battant fortement, jusqu'à l'obtention d'une belle pommade, 1 tasse d'huile d'olive. Les premières 4 ou 5 c. à table de l'huile doivent être versées sur le mélange en filet, car si l'huile est ajoutée trop vite, on risque de faire tourner la mayonnaise. Lorsqu'elle est finie, ajouter 1 c. à table d'eau bouillante. Garder la mayonnaise dans un endroit frais mais jamais dans le réfrigérateur.

MAYONNAISE A LA FECULE DE MAIS

1 oeuf non battu
2 c. à table de sucre
1½ c. à thé de sel
1 c. à thé de moutarde sèche
⅛ c. à thé de paprika
¼ tasse de jus de citron ou de vinaigre
¾ tasse d'huile à salade
1 tasse d'eau
4 c. à table de fécule de maïs

Mettre dans un bol l'oeuf, le sucre, les assaisonnements, le jus de citron ou le vinaigre et l'huile à salade. Préparer la base de la mayonnaise en plaçant dans une casserole la fécule de maïs et l'eau; bien mélanger et cuire sur feu lent en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange bouille. Bouillir 2 minutes brassant continuellement. Retirer du feu et verser cette crème sur le mélange de l'oeuf. Battre au batteur jusqu'à lisse et crémeux. Garder au réfrigérateur dans un pot couvert.

MAYONNAISE A LA GELATINE

Dissoudre 1 c. à table de gélatine dans 2 c. à table d'eau froide; fondre cette gélatine sur l'eau chaude. Lorsqu'elle a apparence d'eau claire, verser lentement sur 2 tasses de mayonnaise froide, en brassant vivement. On se sert de cette mayonnaise pour garnir des plats de viandes ou de légumes, ou on y ajoute les légumes ou viandes que l'on désire pour faire prendre en moule.

MAYONNAISE ANDALOUSE

A 1 tasse de mayonnaise, ajouter 4 c. à table de purée de tomates, 2 pimentos coupés en julienne.

MAYONNAISE CHANTILLY

A 1 tasse de mayonnaise, ajouter 1 tasse de crème fouettée très ferme.

MAYONNAISE RUSSE (méthode américaine)

A 1 tasse de mayonnaise, ajouter ½ tasse de sauce chili.

MAYONNAISE RUSSE (méthode européenne)

Faire un sirop avec 2 c. à table de sucre et 4 c. à table d'eau. Laisser refroidir. Mélanger ensemble ½ c. à thé de sel, ½ c. à thé de paprika, 1½ c. à thé de graines de céleri, le jus d'un citron, 4 c. à table de vinaigre, 3 c. à table de purée de tomates, ¼ de tasse d'oignons râpés, 1 tasse d'huile à salade. Ajouter le sirop refroidi, battre 3 minutes et laisser refroidir.

MAYONNAISE MILLE ILES

A 1 tasse de mayonnaise, ajouter 1 c. à thé de moutarde sèche, ½ c. à thé de paprika, 1 oeuf cuit dur haché, ½ tasse de céleri, 4 échalotes émincées, 4 cornichons, 4 c. à table de purée de tomates. Comme variation omettre la purée de tomates et ajouter au tout 1 boîte de sauce aux tomates condensée.

MAYONNAISE AUX CONCOMBRES

A 1 tasse de mayonnaise, ajouter ¼ de tasse de concombres coupés en petits dés, 1 c. à table de piment vert, 1 c. à thé de vinaigre d'estragon, ¼ de c. à thé de sel.

MAYONNAISE AMERICAINE

Mélanger ensemble 2 tasses de mayonnaise, ¼ de bouteille de sauce chili, ½ bouteille de catsup 1 c. à thé de sauce anglaise, 3 cornichons, 1 piment vert, 1 oignon, le tout passé au moulin à viande ensemble. Bien mélanger et garder au frais.

MAYONNAISE COLLIOURE

A 1 tasse de mayonnaise, ajouter 1 c. à thé de pâte d'anchois, ¼ de tasse de persil haché, 1 pointe d'ail râpé.

MAYONNAISE CUITE A L'HUILE

Mettre dans une tasse mesure 2 c. à table d'huile à salade, 2 c. à table de farine et 2 c. à table de jus de citron, bien mélanger. Remplir la tasse avec de l'eau bouillante. Verser dans le bain-marie, cuire jusqu'à épaisissement. Battre 1 jaune d'oeuf et ajouter au mélange chaud en brassant fortement. Graduellement ajouter en continuant de brasser 1 tasse d'huile à salade, 1 c. à thé de sel, 1 c. à thé de poivre, ½ c. à thé de moutarde sèche. Lorsque le tout est épais et lisse éclaircir avec le blanc d'oeuf battu très ferme.

MAYONNAISE CUITE, SANS HUILE

Fondre ¼ de tasse de beurre. Ajouter ¼ de tasse de sucre, 4 c. à table de farine, ½ c. à thé de moutarde sèche, 1 c. à thé de sel, 2 oeufs entiers battus, 1¼ tasse de lait où crème sur. Cuire au bain-marie jusqu'à épais et crémeux. Ajouter alors lentement ½ à ¾ de tasse de vinaigre de cidre, continuer de brasser jusqu'à ce que le mélange redevienne épais. Mettre en pot et conserver au réfrigérateur.

VINAIGRETTE

Mettre dans un bol 1 c. à thé de moutarde anglaise, 1 c. à table de sel, ½ c. à thé de poivre. Délayer le tout avec 4 c. à table de vinaigre. Ajouter ½ tasse d'huile d'olive. Bat-

tre jusqu'à parfait mélange avec la batteuse à main. Les vinaigrettes peuvent se varier de la même manière que les mayonnaises. Suivre les recettes ci-haut données.

SAUCE AUX ECHALOTES

Se sert dans une petite bouteille, en même temps que les huîtres sur écailles. Vinaigre de cidre ou de vin très doux, additionné d'une forte quantité d'échalotes émincées, de sel et de poivre et de 10 à 20 grains de poivre entiers. On doit faire cette sauce 24 heures avant de s'en servir.

VINAIGRETTE AUX HERBES

Mettre ensemble dans un pot de verre, 1 tasse d'huile à salade, ¼ de tasse de vinaigre de cidre ou d'estragon, 1 c. à thé de sel, ½ c. à thé de sucre, 1 c. à thé de paprika, ½ c. à thé de moutarde, 1 c. à table d'oignon râpé, 1 c. à thé de sauce Worcestershire, 1 c. à thé de basilic, 1 gousse d'ail entière. Fermer le pot et brasser fortement. Avant de servir enlever l'ail.

VINAIGRETTE ROSEE

Placer dans un bol, les ingrédients suivants: 1 tasse d'huile à salade, ¼ de tasse de vinaigre de malt, 1½ c. à table de catsup, 1 c. à thé de sucre, ½ c. à thé de paprika, 1 c. à thé de sel, ½ c. à thé de moutarde sèche, 1 c. à thé d'oignon râpé, 1 blanc d'oeuf non battu. Battre au batteur jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Garder au réfrigérateur. Brasser avant de servir.

CHAPITRE VI

LES OEUFS

OEUFS BOUILLIS

Amener à forte ébullition, 1 tasse d'eau et 1 pincée de sel par oeuf. Ajouter les oeufs un à la fois; fermer le feu; cou-

vrir la casserole et laisser tremper 5 à 8 minutes, selon le degré de coagulation désiré. Pour servir dans des coquetiers, tremper une minute de moins.

OEUFS CUITS DURS

Même procédé que pour les oeufs bouillis, laissant tremper 45 minutes dans un endroit chaud. Au bout de ce temps, plonger les oeufs dans un récipient d'eau froide, pour faciliter l'enlèvement de la coquille et prevenir la formation du cercle noir autour du jaune.

Voici une autre méthode. Placer les oeufs dans l'eau froide et lorsqu'elle arrive à l'ébullition réduire le feu et mijoter 15 minutes. Retirer les oeufs immédiatement et les plonger dans l'eau froide pour quelques minutes. Les coquilles des oeufs refroidis de cette façon s'enlèvent plus facilement.

OEUFS FRITS

La température du gras et du poêlon étant difficile à contrôler, les oeufs frits sont souvent trop cuits ce qui les rend indigestes. Pour les bien réussir, n'utiliser que le gras nécessaire pour empêcher l'oeuf de coller au poêlon. Chauffer le poêlon; y brunir légèrement le gras; verser les oeufs préalablement cassés dans une assiette, et ajouter ½ c. à thé d'eau. Couvrir le poêlon et cuire, à feu très lent, jusqu'à parfaite coagulation du blanc. La petite quantité d'eau ajoutée empêche l'oeuf de durcir, les bords d'assécher, et cuit l'albumine à la vapeur rendant l'oeuf plus digestible.

OMELETTE FRANÇAISE

Battre à la fourchette 3 oeufs entiers, 3 c. à table de crème ou 2 de lait. Saler et poivrer au goût. Fondre 1½ c. à thé de beurre jusqu'à couleur noisette; verser les oeufs battus dans ce beurre, cuire à feu moyen, en ramenant l'omelette toujours vers le centre, la soulevant quelque peu pour faire tomber le jus de l'omelette dans le fond du poêlon.

Lorsqu'elle a une apparence glacée, (surtout éviter de trop cuire) verser sur un plat et servir.

OMELETTE AU LARD

Trancher mince ¼ de livre de lard salé entrelardé, placer dans un poêlon, recouvrir d'eau, amener à l'ébullition et bouillir 10 minutes. Egoutter et faire griller les tranches de lard dans le même poêlon. Préparer une omelette de 5 oeufs en ajoutant 3 c. à table de farine. Verser sur les tranches de lard doré et cuire selon la règle. (voir omelette française.)

OMELETTE AUX CHAMPIGNONS

Trancher et frire ½ livre de champignons avec 4 c. à table de beurre et un clou d'ail écrasé (au goût). Saler, poivrer; préparer une omelette de 6 oeufs, aromatisée à la ciboulette ou échalote. Verser sur les champignons et cuire selon la règle. (voir omelette française.)

OMELETTE AUX OIGNONS

Faire revenir 2 oignons blancs coupés en tranches minces, dans 2 c. à table de beurre. Quand ils seront presque cuits, mouillez-les avec ¼ de tasse de crème, saler, poivrer et ajouter une pincée de muscade. Bouillir vivement 10 minutes ou jusqu'à ce que la crème épaississe légèrement. Préparer une omelette de 5 oeufs. Verser sur les oignons et faites cuire selon la règle. (voir omelette française.)

OMELETTE SAVOYARDE

Tailler 3 pommes de terre crues en petits dés; faire cuire dans 3 c. à table d'huile d'olive sur feu moyen en remuant souvent jusqu'à beau doré et parfaite cuisson. Couvrir copieusement de fromage râpé. Préparer une omelette de 5 oeufs, verser sur le fromage et les pommes de terre et cuire selon la règle. (voir omelette française.)

OMELETTE MAGDA

Battre ensemble 4 oeufs, ¼ de tasse de fromage râpé, ½ c. à thé de moutarde préparée, de la ciboulette ou échalote, du persil au goût. Cuire selon la règle (voir omelette française) et servir entourée de croûtons frits.

OMELETTE CUITE AU FROMAGE

Battre légèrement 4 oeufs entiers. Leur ajouter 3 tasses de lait, ½ lb de fromage doux, râpé, 2 tasses combles de mies de pain fraîches, 1 c. à thé de sel, 1 c. à table de sauce piquante, persil au goût. Verser dans pyrex beurré. Le placer dans une lèchefrite contenant 1 pouce d'eau chaude et cuire au four à 375 degrés, environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'une lame de couteau en ressorte propre.

OMELETTE ECOSSAISE

Verser ½ tasse de lait chaud sur ½ tasse de mie de pain frais. Battre séparément les blancs et les jaunes de 4 oeufs. Aux jaunes ajouter la mie de pain trempée et ½ c. à thé de sel. Incorporer les blancs d'oeufs. Fondre dans un poêlon 2 c. à thé de beurre, y verser l'omelette. Couvrir et cuire sur un feu lent 10 à 15 minutes sans remuer. Servir entourée de blé-d'inde en crème.

OMELETTE ESPAGNOLE

Chauffer 1 c. à table d'huile à salade. Ajouter ½ piment vert haché fin, 1 petit oignon, ¼ de tasse de céleri coupé en dés. Couvrir et mijoter 5 minutes. Ajouter 1 tasse de tomates en boîte, égouttée, 1 c. à thé de sucre, ½ c. à thé de sel, une pincée de thym. Mijoter 15 minutes. Verser sur une omelette de 6 oeufs cuite selon la règle (voir omelette française).

OMELETTE AUX TOMATES

Battre 5 jaunes d'oeufs, ajouter 5 c. à table de jus de

tomates, ¾ c. à thé de sel et incorporer les 5 blancs d'oeufs battus en neige. Chauffer 1 c. à table de beurre dans un poêlon épais. Y verser les oeufs, couvrir et cuire sur feu très lent, 25 minutes, sans remuer. Servir avec la sauce aux tomates qui suit: Mélanger 2¼ de tasses de tomates, 2 c. à table de tapioca minute, ½ c. à thé de sel. Cuire 15 minutes en brassant quelques fois, ajouter ½ tasse de thé de fromage doux, continuer de cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

OMELETTE AUX POMMES DE TERRE

Battre ensemble 1 tasse de pommes de terre écrasées, 2 c. à table de lait, ½ c. à thé de sel, ⅛ c. à thé de poivre, 1 c. à thé de poudre à pâte, 4 jaunes d'oeufs bien battus. Incorporer les 4 blancs battus en neige. Frire ½ tasse de dés de bacon. Retirer le bacon du gras et y verser le mélange pommes de terre. Mettre sur le tout les dés de bacon. Cuire sur feu lent jusqu'à ce que le fond soit doré et l'omelette gonflée. Garnir de persil.

OEUFS POCHES

Amener à l'ébullition 2 tasses d'eau, 1 c. à table de vinaigre et un peu de sel. Lorsque l'eau est en ébullition y verser le plus près de l'eau possible 1 oeuf cassé dans une assiette. Laisser bouillir de 1 à 4 minutes selon votre goût. Retirer avec une cuiller et faire égoutter sur un linge.

OEUFS MOULES

Beurrer fortement de petits moules individuels. Casser 1 oeuf dans chacun. Saler, poivrer. Placer les moules dans une casserole d'eau bouillante. Couvrir, et cuire jusqu'à ce que l'oeuf soit pris, ce qui peut varier entre 5 à 15 minutes, selon que vous désirez un oeuf mollet ou bien cuit.

OEUFS BENEDICTINE

Recouvrir une rondelle de pain rôti avec un oeuf moulé. Recouvrir l'oeuf d'une mince tranche de langue ou de jam-

bon et recouvrir le tout de sauce hollandaise ou mayonnaise.

OEUFS BOVILIER

Fondre dans 2 c. à table de beurre, ¼ de livre de jambon tranché en petits bâtonnets, recouvrir de champignons frits et casser sur le tout le nombre d'oeufs désirés; cuire 5 à 10 minutes dans un four à 425 degrés.

OEUFS A LA BICARD

Emincer 2 poireaux. Cuire 25 minutes sur feu lent avec 1 c. à thé de beurre et 1 c. à table d'eau. Recouvrir le fond d'une assiette de petites tranches de lard grillé; casser sur ces tranches le nombre d'oeufs désirés, entourer des poireaux cuits. Saupoudrer le tout de fromage râpé; cuire dans un four à 425 degrés, 5 à 10 minutes.

OEUFS PARMENTIER

Peler et trancher mince, une petite pomme de terre par oeuf. Chauffer dans un poêlon assez grand, 1 c. à thé de gras par pomme de terre. Cuire sur feu vif, en brassant souvent, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées. Les placer dans une assiette à tarte, casser sur les pommes de terre le nombre d'oeufs requis et verser, sur chaque oeuf, 1 c. à thé de lait ou crème. Saler, poivrer et au goût, saupoudrer légèrement de fromage râpé. Cuire 5 minutes, dans un four à 500 degrés.

OEUFS SOLEIL

Tailler en deux dans leur longueur des oeufs cuits durs. Ecraser les jaunes et mélanger avec un peu de jambon haché et de la mayonnaise à la moutarde, faite dans les proportions suivantes: 1 c. à table de moutarde préparée par 4 c. à table de mayonnaise. Placer les oeufs sur un lit de cresson ou laitue et recouvrir chacun d'un tout petit peu de mayonnaise.

OEUFS EN CROUSTADE

Enlever le milieu de 4 petits pains ronds. Bien les beurrer. Disposer sur une plaque à biscuits, casser un oeuf dans chaque pain, saler et poivrer; recouvrir de panure. Cuire dans un four à 325 degrés, 30 minutes. Servir recouverts de la sauce suivante: fondre ½ livre de fromage doux dans ⅔ de tasse de lait, bien mélanger.

OEUFS BROUILLES

Chauffer dans une petite casserole, 1 c. à table de beurre. Ajouter 4 oeufs battus avec sel et poivre. Cuire à feu doux en battant sans arrêt. La cuisson doit être lente. Dès que le mélange est homogène et crémeux, retirer du feu, ajouter 1 c. à thé de beurre et 1 c. à table de crème ou lait froid. Bien remuer et servir avec des saucisses ou du jambon ou sur des moitiés de tomates, ou sur pain grillé.

OEUFS A LA TRIPE

Fondre au beurre un gros oignon émincé, ajouter 1 c. à table de farine, poivre et sel. Ajouter 1 tasse de lait ou de crème, amener à l'ébullition et cuire jusqu'à léger épaississement. Tamiser en écrasant les oignons autant que possible, ajouter 1 c. à thé de beurre et une grosse poignée de persil émincé. Verser sur des oeufs moulés et servir entourés de croûtons.

OEUFS CUITS DURS, EN SAUCE

Faire 1½ tasse de sauce blanche moyenne, avec 3 c. à table chacune de farine et de beurre et 1½ tasse de lait. Saler et poivrer au goût. Ajouter à la sauce les blancs de 6 oeufs cuits durs coupés en dés. Verser dans un plat chaud et recouvrir la sauce avec les jaunes râpés.

OEUFS FARCIS, EN CASSEROLE

Couper sur la longueur 4 oeufs cuits durs. Ecraser les jaunes avec ½ c. à thé de sel, 3 c. à table de mayonnaise et

1 c. à thé de moutarde préparée. Farcir les blancs de ce mélange. Faire une sauce blanche moyenne avec 3 c. à table chacune de farine et de beurre et 2 tasses de lait. Ajouter ½ c. à thé de sel, ½ c. à thé de persil sec et ½ tasse de fromage râpé. Verser cette sauce sur les oeufs et servir sans délai.

CHAPITRE VII

LES LEGUMES

ARTICHAUT

PREPARATION: Couper les queues à l'égalité des feuilles. Enlever, au goût, avec l'aide de ciseaux, un pouce sur les feuilles du haut de l'artichaut. Laver à l'eau fraîche.

METHODE DE CUISSON TYPE: Placer dans l'eau bouillante, tête en bas, saler. Bouillir à feu vif environ 20 à 30 minutes ou lorsque les feuilles se détachent avec facilité.

L'artichaut se sert généralement nature accompagné de beurre fondu ou de hollandaise, ou encore d'une sauce blanche, enrichie d'un jaune d'oeuf. On peut aussi en farcir les coeurs, mais ce légume n'étant pas en grande quantité sur nos marchés cette méthode d'apprêt est moins recommandable.

TOPINAMBOUR

PREPARATION: Les topinambours, plante originaire de l'Amérique du Nord devraient, par le fait même, être consommés en plus grande quantité dans notre pays. Les topinambours sont aussi appelés artichauts de Jérusalem ou du Canada, poires de terre et soleils tubéreux. On les trouve sur les marchés, à l'automne et à l'hiver. Les topinambours sont de consistance assez ferme, d'un goût rappelant celui de l'artichaut, de saveur agréable, mais produisant vite la satiété. Le topinambour se pèle ou se gratte, tel que la pomme de terre.

METHODE DE CUISSON TYPE: On le cuit à l'eau bouillante, en surveillant bien la cuisson car une cuisson

trop prolongée lui fait perdre sa saveur et sa forme. Cuire de 15 à 25 minutes.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Laver les topinambours. Placer non pelés sur la claie du cuiseur avec ¼ de tasse d'eau. Fermer le cuiseur. Monter la pression et cuire 3 minutes. Refroidir rapidement et préparer selon une des recettes qui suivent.

TOPINAMBOURS AU JUS

Peler, laver et essuyer une livre de topinambours, saupoudrer de gros sel et dégorger une demi-heure. Essuyer, recouvrir d'un reste de sauce de viande ou de beurre fondu. Placer au four 375 degrés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et bien tendres ou placer autour d'un rôti cuit au four.

TOPINAMBOURS A LA POULETTE

Peler et cuire selon la règle le nombre désiré de topinambours. Préparer une sauce blanche moyenne, avec moitié lait, moitié eau de la cuisson des topinambours, parfumer avec un peu d'oignon râpé, verser sur les légumes bien égouttés, et garnir d'un quart de tasse de persil émincé.

TOPINAMBOURS AU GRATIN

Bouillir 2 livres de topinambours selon la méthode en remplaçant l'eau par du lait. Lorsque le lait est presque évaporé et que les topinambours sont bien tendres, écraser le tout, ajouter un morceau de beurre, sel, poivre, la pointe d'un couteau de muscade. Placer dans un plat, recouvrir de fromage râpé et gratiner à four chaud.

ASPERGES

PREPARATION: Laver et gratter les asperges. Enlever la partie blanche et dure de la tige de l'asperge en la cassant. Attacher sans trop serrer en bottes de 12 à 15 bâtons, autant que possible de la même grosseur.

METHODE DE CUISSON TYPE: Placer debout, les têtes en haut, dans une casserole assez profonde, telle que la partie supérieure d'un bain-marie. Recouvrir d'eau bouillante saler et laisser cuire 20 à 30 minutes. La vapeur de l'eau est suffisante pour cuire les pointes d'asperges. Détacher, après les avoir placées avec soin dans le légumier. En principe, l'asperge ne doit pas être trop cuite car cela la rend aqueuse et sans saveur.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Nettoyer tel qu'indiqué. Mettre les asperges sur la claie du cuiseur avec ½ tasse d'eau. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire 2 minutes. Refroidir rapidement. Servir.

ASPERGES A LA FLAMANDE

Cuire les asperges et servir avec une sauce composée de beurre fondu et d'oeufs durs broyés.

ASPERGES AU GRATIN

Placer les asperges cuites sur un plat à gratin. Recouvrir les pointes de sauce blanche au fromage. Recouvrir les queues d'un papier beurré, arroser les têtes de fromage râpé et de beurre fondu, dorer à four chaud (400 degrés). Enlever le papier et servir.

ASPERGES MILANAISES

Ranger les asperges cuites sur le légumier, saupoudrer les têtes de fromage râpé, verser dessus un beurre noisette c'est-à-dire du beurre fondu jusqu'à ce qu'il soit couleur de caramel.

ASPERGES A LA POLONAISE

Ranger les asperges cuites sur le légumier, saupoudrer d'un mélange d'égale quantité d'oeufs cuits durs et de persil émincé et recouvrir le tout de tout petits croûtons frits au beurre.

AUBERGINE

PREPARATION: L'aubergine est peu nutritive mais elle est diurétique, somnifère, rafraîchissante et de digestion facile. Les recettes d'aubergine sont très nombreuses, donc leur préparation première varie quelque peu. Lorsque l'aubergine doit être cuite à la vapeur ou gratinée ou frite, il est alors nécessaire de la dégorger afin de lui faire rendre son excès d'eau naturelle. Ce dégorgement a pour but de rendre l'aubergine plus croustillante et savoureuse lorsqu'elle est cuite. Pour dégorger, procéder ainsi: Eplucher et couper l'aubergine en rondelles ou en gros dés ou évider à l'aide d'une cuiller; saupoudrer de gros sel et laisser ainsi 30 minutes, rincer vivement à l'eau froide et bien essuyer.

METHODE DE CUISSON TYPE: Cuire selon les indications de la recette.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Peler et dégorger les tranches d'aubergine. Beurrer chaque tranche. Saupoudrer d'un peu de persil. Placer sur la claie du cuiseur avec ¼ de tasse d'eau. Monter la pression et cuire 2 minutes. Refroidir vivement. Servir.

AUBERGINE A LA CREME

Fondre 3 c. à table de beurre, ajouter 4 tasses d'aubergine coupée en dés, préalablement dégorgée, un oignon râpé, bien couvrir le poêlon et cuire à feu lent, 20 à 30 minutes ou jusqu'à parfaite cuisson du légume, qui ne doit pas être rôti mais son eau naturelle complètement évaporée. Ajouter 2 tasses de sauce blanche et cuire 3 autres minutes.

AUBERGINE A LA PROVENCALE

Dégorger, rouler dans la farine et frire au beurre des pointes ou rondelles d'aubergine. Placer dans le légumier, jeter dessus du beurre noisette contenant un peu de mie de pain, de persil haché et une petite pointe d'ail écrasée.

AUBERGINE A LA TURQUE

Farcir les moitiés d'aubergines avec leur chair hachée et dégorgée, additionnée d'une quantité égale de reste d'agneau haché et de riz cuit à l'eau. Aromatiser avec de l'ail et du persil au goût, placer dans un plat, recouvrir de panure et de beurre fondu et mettre dans le fond du plat 1 tasse de sauce aux tomates. Faire dorer à four chaud, (400 degrés), 20 à 30 minutes.

AUBERGINE NIMOISE

Dégorger, fariner et frire à l'huile des rondelles d'aubergine. Fondre 2 c. à table d'huile, ajouter 3 tomates pelées et écrasées, un piment vert haché fin, 2 pointes d'ail écrasées, basilic, persil au goût et un peu de sucre, laisser mijoter jusqu'à belle consistance. Ajouter les aubergines frites, bien mélanger et servir.

AUBERGINE BRINJAL

Frire dans 3 c. à table d'huile d'olive, ¼ de livre de champignons, 1 clou d'ail, 6 échalotes et la chair de l'aubergine préalablement dégorgée. Mélanger à fond, ajouter 4 tomates fraîches pelées ainsi que 3 c. à table de persil émincé, thym, basilic au goût, sel et poivre. Mijoter le tout de 10 à 20 minutes. Emplir les coquilles de ce mélange, recouvrir de panure et de beurre fondu et laisser gratiner à four chaud (400 degrés) jusqu'à beau doré à peu près 20 minutes.

CELERI

PREPARATION: Selon la variété, on en consomme soit les tiges (céleri en branches), soit les racines (céleri-rave). L'un et l'autre se mangent crus, en salade ou cuits. Le céleri a des propriétés stimulantes, apéritives et diurétiques.

METHODE DE CUISSON TYPE: *Céleri en branche*: Laver les grosses côtes d'un pied de céleri, conserver les coeurs entiers. Eplucher les côtes extérieures, pour bien enlever les

filandres, placer dans une casserole, coeur et grosse côte, recouvrir d'eau bouillante salée et cuire 15 à 25 minutes. Egoutter et servir selon les modes de préparation.

Céleri-Rave: Laver. Eplucher, couper en gros dés, recouvrir d'eau bouillante et bouillir 5 minutes. Egoutter, fondre 1 c. à table de beurre, 1 c. à table de farine, bien mélanger et ajouter les dés de céleri-rave et assez d'eau pour recouvrir une partie des légumes. Laisser cuire jusqu'à parfaite cuisson du légume, en ayant soin de garder hermétiquement couvert.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Placer sur la claie du cuiseur le céleri préparé. Ajouter 1/4 de tasse d'eau. Saler. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire 3 minutes. Refroidir rapidement et servir. Le Céleri-Rave se cuit de la même façon.

CELERI EN CREME DANS LE CUISEUR A PRESSION

Mesurer 2 tasses de céleri coupé en bouts d'un pouce. Placer dans le cuiseur sans claie. Ajouter 3/4 de tasse de lait, 1/2 tasse de feuilles de céleri hachés fines. Mettre en boude, 2 c. à table de beurre, 2 c. à table de farine. Placer au milieu du cuiseur. Saler, poivrer. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire 4 minutes. Réduire vivement la pression. Ouvrir le cuiseur et brasser le tout vivement jusqu'à ce que ce soit crèmeux et lisse.

CELERI-RAVE A LA PAYSANNE

Bouillir ensemble une quantité égale de céleri-rave, de carottes, d'oignons et un peu de persil émincé. Assaisonner de poivre, sel et muscade. Mouiller avec moitié eau, moitié lait. Lorsque le tout est bien cuit, mettre en purée. On peut aussi cuire le céleri-rave à la paysanne, à l'eau seulement, bien égoutté lorsque cuit et plutôt que mettre en purée, placer les morceaux de légumes 20 minutes pour dorer autour d'un gigot d'agneau ou d'un rôti de boeuf.

CELERI-RAVE EN HORS-D'OEUVRE

Eplucher et râper le céleri-rave. Jeter dans l'eau bouillante et bouillir 2 minutes. Bien égoutter sur une serviette, placer dans un saladier, mélanger avec un peu de vinaigrette à l'ail, masquer le tout d'une mayonnaise très forte en moutarde.

CHOU-FLEUR

PREPARATION: Comme en cuisine on doit s'efforcer de tirer le meilleur parti des aliments, il faut éviter ce qui arrive souvent, de supprimer, au moment de l'épluchage d'un légume, une portion considérable des parties parfaitement comestibles. Tel est le cas pour le chou-fleur dont, presque toujours, on se borne à consommer la partie blanche. Les côtes tendres, les feuilles et le trognon sont cependant excellents. Enlever les grosses feuilles vertes du chou-fleur en conservant une couronne de vert tout autour. Les grosses côtes sont très bonnes bouillies, enlever les feuilles vertes de chaque côté et cuire comme le céleri. On peut aussi, à l'aide de ces côtes, feuilles et trognons, préparer des potages. Cette utilisation plus complète du légume en diminuera sensiblement le prix d'achat.

METHODE DE CUISSON TYPE: Tremper le chou-fleur, tête en bas, 20 minutes, à l'eau salée et acidulée d'une c. à table de vinaigre. Egoutter et cuire à l'eau bouillante salée, sans couvercle 10 à 20 minutes lorsqu'en fleurets ou 25 à 30 minutes le chou-fleur entier.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Le chou-fleur entier ne cuit pas avec succès dans le cuiseur à pression, par contre on réussit parfaitement les fleurets de chou-fleur. Placer ceux-ci sur la claie. Ajouter ½ tasse d'eau. Fermer le cuiseur. Monter la pression, et cuire exactement 2 minutes les petits fleurets et 3 minutes les gros fleurets, si le temps de cuisson est observé avec soin le chou-fleur sera très blanc et savoureux. Réduire vivement la pression et servir.

CHOU-FLEUR AU GRATIN

Rouler des fleurets de chou-fleur cuits dans du beurre noisette. Placer sur un plat, en pyrex, recouvrir de sauce au fromage. Saupoudrer de fromage râpé. Gratiner à four chaud, (400 degrés) à peu près 15 minutes.

CHOU-FLEUR PROVENÇAL

Ajouter à l'eau de cuisson du chou-fleur 3 pointes d'ail pelées; égoutter, en ayant soin de retirer l'ail et servir le chou-fleur recouvert de champignons frits.

CHOU-FLEUR A LA POLONAISE

Dorer légèrement au beurre des fleurets de chou-fleur cuits. Placer dans le légumier et parsemer d'un mélange d'oeufs cuits durs hachés, de persil émincé et de croûtons frits.

CHOU-FLEUR A LA HUNTINGDON

Placer sur le légumier le chou-fleur entier cuit selon la méthode type. Recouvrir du beurre suivant: mettre en crème 2 c. à table de beurre, aromatisé d'une ½ c. à thé de curry et d'une c. à table de persil haché fin. Servir sans délai.

CHOU-FLEUR MARINE

Cuire le chou-fleur en fleuret. Egoutter, mettre sur un linge pour refroidir. Quand il est froid parsemer, dessus, 3 échalotes hachées, ¼ tasse persil émincé, 3 c. à table d'huile à salade, 2 c. à table de jus de citron, sel et poivre. Bien mélanger et servir très frais.

BROCOLI

PREPARATION: Le brocoli se consomme en entier. Pour obtenir une cuisson égale, on coupe en quatre sur la longueur

les tiges qui sont trop grosses. Détacher les têtes fleuries de la tige. Enlever de la tige les feuilles qui sont trop dures. Tremper à l'eau salée 20 minutes.

METHODE DE CUISSON TYPE: Placer les tiges dans le fond de la casserole, recouvrir avec les fleurs. Saupoudrer avec ½ c. à thé de sel. Verser sur le tout suffisamment d'eau bouillante pour que le brocoli soit recouvert de moitié. Couvrir et bouillir vivement 18 à 22 minutes. Egoutter et servir.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Placer le brocoli sur la claie du cuiseur de la même manière que ci-haut donnée. Ajouter ½ tasse d'eau bouillante. Saler. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire 3 minutes. Réduire vivement la pression et servir.

BROCOLI AVEC SAUCE A L'OIGNON

Mettre le brocoli cuit sur un plat de service chaud, préparer la sauce suivante: Fondre 3 c. à table de beurre ou gras de bacon, ajouter 1 petit oignon haché fin. Laisser dorer ensemble et ajouter 1 c. à table de jus de citron, la râpure d'un citron, sel, poivre et paprika au goût. Mijoter ensemble 1 minute. Verser sur le brocoli et servir sans délai.

CHOUX DE BRUXELLES

PREPARATION: Les choux de Bruxelles demandent une préparation très soignée. Enlever les quelques premières feuilles et les laisser tremper une heure à l'eau salée et acidulée avec 1 c. à table de vinaigre, bien égoutter.

METHODE DE CUISSON TYPE: Placer les choux de Bruxelles dans une casserole. Saupoudrer avec ½ c. à thé de sel. Verser dessus de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il y en ait 3 pouces dans la casserole. Couvrir et bouillir vivement 12 à 20 minutes selon la grosseur des choux de Bruxelles.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Placer les choux de Bruxelles sur la claie. Saler. Ajouter ½ tasse d'eau. Fermer le cuiseur Monter la pression. Cuire 3 minutes. Réduire vivement la pression. Servir.

CHOUX DE BRUXELLES A L'INDIENNE

Préparer 1 tasse de sauce blanche moyenne au currie, ajouter les choux de Bruxelles cuits, une pomme pelée et râpée, mijoter ensemble 10 minutes. Servir, au goût, dans une bordure de riz bouilli.

CHOUX DE BRUXELLES AU GRATIN

Se préparent de la même façon que le chou-fleur au gratin.

CHOUX DE BRUXELLES EN SALADE

Hacher chaque petit chou de la même façon que vous procédez pour un chou vert. Préparer avec une vinaigrette fortement moutardée et garnie d'oeufs râpés. Servir avec croûtons.

HARICOTS VERTS OU BLANCS

PREPARATION: Laver et enlever un petit morceau à chaque bout des haricots. Défilandrer lorsque nécessaire. Lorsque préparés plusieurs heures avant la cuisson, envelopper dans un papier ciré et garder au réfrigérateur.

METHODE DE CUISSON TYPE: Placer les haricots dans une casserole. Verser dessus assez d'eau bouillante pour les recouvrir de moitié. Saupoudrer avec ½ c. à thé de sel. Couvrir et bouillir à feu vif 15 à 20 minutes selon la grosseur des haricots.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Placer les haricots sur la claie du cuiseur. Ajouter ¼ de tasse d'eau. Saler. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire 4 à 5 minutes selon la grosseur des haricots. Réduire vivement la pression et servir.

HARICOTS VERTS OU BLANCS TOURANGELLE

Préparer ½ tasse de sauce blanche légère, aromatiser avec une pointe d'ail écrasée et beaucoup de persil haché. Verser sur 1 livre de haricots verts cuits.

HARICOTS VERTS OU BLANCS A L'AMERICAINE

Frire 1 oignon moyen haché fin dans 3 c. à table de beurre ou de graisse. Ajouter ⅓ de tasse de sauce chili et 4 tasses de haricots verts cuits coupés en bouts d'un pouce. Mijoter quelques minutes et servir.

HARICOTS VERTS OU BLANCS A L'ITALIENNE

Frire 1 pointe d'ail écrasée dans 3 c. à table d'huile d'olive. Ajouter 1 tomate pelée, un peu de sarriette et de laurier, 1 oignon moyen, 1 livre de haricots verts entiers, 1½ tasse d'eau bouillante. Mijoter à feu lent 1 heure. On doit laisser évaporer le liquide jusqu'à bonne consistance.

HARICOTS VERTS OU BLANCS EN SALADE

Couper en biais et cuire 1 livre de haricots verts ou blancs. Pour les servir en salade, il faut les cuire un peu croquants. Lorsque cuits, égoutter et étendre sur un linge pour bien sécher. Assaisonner avec de la vinaigrette, au goût. Ajouter 3 échalotes émincées. Servir dans des coupes de laitue. Pour varier, ajouter à la salade, 1 tasse de radis tranchés minces, ½ tasse de fromage râpé, de votre choix.

POIS VERTS

PREPARATION: Il est préférable de laver les pois avant de les écosser. Ecosser juste au moment de la cuisson. S'il est nécessaire de les préparer 1 heure avant la cuisson, envelopper d'un linge mouillé, les garder dans un endroit frais jusqu'au moment de la cuisson. Ceci est important car les pois frais sèchent facilement, ce qui les rend durs en cuisant.

METHODE DE CUISSON TYPE: Placer dans une casserole. Ebouillanter avec assez d'eau pour qu'il y en ait 1 pouce au fond de la casserole. Saler. Couvrir et bouillir vivement 10 à 20 minutes.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Placer sur la claie tels quels ou dans un petit sac de toile (ce qui rend le service

très facile lorsque cuits). Ajouter ½ tasse d'eau. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire 2 minutes. Réduire vivement la pression. Assaisonner et servrr.

POIS VERTS EN POT

Ecosser 2 livres de pois et placer dans un pot assez grand pour les contenir et ayant un couvercle bien hermétique. Placer sur le dessus des pois 1 c. à table de beurre, ½ c. à thé de sucre et, au goût 6 feuilles de menthe fraîche. Bien fermer le bocal et submerger dans une casserole d'eau tiède. Couvrir, amener à l'ébullition et laisser cuire à bon feu une heure. Au moment de servir, vous n'aurez qu'à verser les pois sur le légumier.

POIS VERTS A LA FRANÇAISE

Placer ensemble dans une casserole 1 à 2 livres de pois verts écossés, 1 tête de laitue ciselée, 1 c. à thé de sucre, 2 c. à table de beurre et 4 à 6 petits oignons épluchés, de l'eau pour couvrir et cuire à feu très vif 20 à 30 minutes. Egoutter et servir.

POIS VERTS FLAMANDS

Frire ¼ de tasse de dés de lard salé dans 1 c. à table de beurre. Ajouter 1 oignon moyen tranché très mince, 2 livres de pois verts écossés, 1 tasse d'eau bouillante, cuire couvert à feu vif 30 minutes.

EPINARDS

PREPARATION: Plante potagère qui se cultive pour ses feuilles. A des propriétés laxatives et contient aussi une assez forte quantité de fer — moindre que dans le poireau et la laitue cependant. Enlever les tiges trop grosses. Les laver une fois à l'eau tiède et au moins deux fois à l'eau fraîche. Toujours les soulever de l'eau (ceci empêche le sable de rester dans les épinards. Pour les garder frais plusieurs

jours, les envelopper dans un linge, après les avoir nettoyés et garder au réfrigérateur.

METHODE DE CUISSON TYPE: Placer les épinards dans une casserole avec 1 c. à table de beurre. Ne pas mettre d'eau; couvrir; placer sur feu vif et cuire 3 minutes. Retourner les épinards et cuire un autre 4 minutes. Verser dans un tamis en réservant le jus (qui s'utilise dans soupes ou sauces), lorsque bien égouttés remettre dans la casserole et assaisonner au goût. Chauffer quelques minutes et servir.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Placer les épinards sur le double-fond du cuiseur avec ¼ tasse d'eau. Monter la pression à son degré de cuisson et immédiatement réduire vivement la pression.

EPINARDS A LA CREME

Saupoudrer les épinards cuits et égouttés avec 1 c. à table de farine, ajouter 1 c. à table de beurre et 3 c. à table de crème; brasser le tout vivement sur feu moyen jusqu'à consistance de belle crème.

EPINARDS AVEC SAUCE AU BACON

Tailler en dés 4 tranches de bacon. Dorer dans un poêlon et ajouter 1 c. à table de sucre, 2 à 3 c. à table de vinaigre ou jus de citron, ½ c. à thé de sel, ½ c. à thé de moutarde préparée, pincée de poivre. Amener à l'ébullition et verser sur 2½ tasses d'épinards cuits, bien chauds (2 lbs d'épinards crus). Brasser jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et servir très chaud.

PAIN D'EPINARDS

Mettre en crème 3 c. à table de beurre ou gras, 3 c. à table farine. Y brasser 1 ou 2 jaunes d'oeufs non battus. Ajouter ¾ tasse de lait, 1 boîte d'épinards, sel et poivre au goût, ¼ tasse panure, ¼ tasse de fromage râpé. Bien brasser et ajouter les blancs d'oeufs battus. Mettre dans une casserole beurrée. Saupoudrer avec un autre ¼ tasse chacun de

fromage et de panure mélangés. Cuire 45 minutes, dans un four modéré (350 degrés). Ce pouding constitue un plat principal servant 6 personnes.

EPINARDS AU GRATIN

Laver et cuire selon la règle 2 lbs d'épinards. Egoutter et mélanger avec 1 tasse de petits dés de pain doré au beurre. Recouvrir le tout avec une sauce au fromage faite de la façon suivante: Fondre dans un poêlon 2 c. à table de beurre ou gras, y brasser 2 c. à table de farine, ½ c. à thé de sel. Ajouter d'un seul coup 1 tasse de lait. Brasser jusqu'à lisse et épais. Ajouter ½ c. à thé moutarde sèche, 2 c. à table fromage râpé, 3 c. à table de fromage doux râpé, 3 c. à table de crème ou dessus de lait. Mijoter 5 minutes sur feu lent en brassant assez souvent. Au goût, placer dans un four à 475 degrés pour dorer le dessus.

SOUFFLE D'EPINARDS

Ajouter à 2 tasses d'épinards cuits et hachés finement, ½ tasse de sauce blanche épaisse, 3 jaunes d'oeufs battus, sel et poivre. Bien mélanger et incorporer les 3 blancs d'oeufs battus en neige. Placer dans un moule bien beurré et cuire au four à 350 degrés, 25 à 30 minutes. Servir aussitôt cuits.

BLE-D'INDE

PREPARATION: Couper 1 pouce à chaque bout de l'épi. Enlever les premières feuilles. Soulever les autres et enlever les soies. Remettre les feuilles en place.

METHODE DE CUISSON TYPE: Mettre dans casserole 2 tasses d'eau bouillante, 1 tasse de lait, 1 c. à thé sucre, pas de sel, 12 épis. Bien couvrir. Bouillir vivement 15 à 20 minutes. Le blé-d'Inde, cuit de cette façon est tellement meilleur, qu'une fois goûté, vous ne le ferez plus autrement. Ne jamais saler le blé-d'Inde pendant la cuisson. Les restes de blé-d'Inde doivent être gardés en dehors du réfrigérateur (le froid durcit le blé-d'Inde). Recouvert de ses feuilles, le

blé-d'Inde se réchauffe très bien. Faire mijoter 10 minutes, avec 1 tasse d'eau bouillante. Servir entouré de ses feuilles.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Placer le blé-d'Inde sur le fond du cuiseur (sans claie). Ajouter ½ tasse de lait, ½ tasse d'eau, sucre et sel. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire 5 minutes. Réduire vivement la pression et servir.

BLE-D'INDE FRIT

Cuire jusqu'à couleur noisette 4 c. à table de beurre, ajouter 4 tasses de grains de blé-d'Inde et 1 piment haché fin. Saler, poivrer et frire le tout 20 minutes.

BLE-D'INDE CHARLESTON

Mélanger ensemble 3 tasses de grains de blé-d'Inde, 3 oeufs battus, 1 c. à thé de sel, 2 c. à table de sucre, 3 c. à table de beurre fondu, 1⅛ tasse de lait chaud. Verser dans un pyrex beurré, cuire dans un four à 325 degrés, 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau en ressorte propre. On peut, comme variation, ajouter au mélange soit 2 c. à table d'oignons râpés ou ½ tasse de grenobles hachées.

BLE-D'INDE ESCALOPE

Mélanger ensemble 3 tasses de blé-d'Inde en grains, 2 oeufs bien battus, ½ c. à thé de sel, ¾ de tasse de biscuits soda hachés, 2 c. à table de beurre fondu. Placer le tout dans un pyrex beurré, recouvrir d'une tasse de lait et cuire dans un four à 325 degrés, 30 minutes.

GALETTES DE BLE-D'INDE

Tamiser ensemble 1 tasse de farine, 1 c. à thé de poudre à pâte, ¾ de c. à thé de sel, ¼ de c. à thé de paprika, ajouter à la farine 2 tasses de blé-d'Inde cuit, 2 jaunes d'oeufs et incorporer avec soin les 2 blancs d'oeufs battus en neige. Frire à la friture profonde (365 degrés) jusqu'à ce que les galettes soient bien dorées, égoutter sur papier brun.

CHOU

PREPARATION: Le chou vert ou rouge doit avant sa cuisson subir un trempage de 20 minutes à l'eau froide, additionnée d'une c. à table de gros sel. Placer le chou la tête touchant le fond du bol. Le chou vert est d'un goût plus frais et plus soutenu que le blanc. Les deux, cependant, contiennent une égale quantité de vitamine C. Cette vitamine qui se dissout au contact de l'eau est très sensible à la chaleur et à l'humidité; voilà pourquoi il est préférable de cuire le chou à la pression. Dans la cuisson ordinaire il est possible d'éviter toute perte de vitamine C, en suivant attentivement les instructions. Pour nettoyer le chou, il s'agit d'enlever seulement les grosses feuilles fanées. Lorsqu'il est laissé entier, faire 6 à 8 entailles dans le coeur, afin d'aider ce dernier à cuire en même temps que les feuilles tendres. On peut aussi couper le chou en 4 ou 8 quartiers, sans enlever le coeur. Pour une cuisson rapide, hacher grossièrement le chou et râper le coeur. La valeur nutritive du chou est à son mieux, si on le mange dès qu'il est cuit.

METHODE DE CUISSON TYPE: Amener à l'ébullition une quantité d'eau suffisante pour couvrir la moitié du chou. Couvrir et cuire, sur feu très vif, 12 à 15 minutes pour un chou entier, moyen; 8 minutes pour un chou en quartiers et 3 minutes pour un chou haché. Egoutter aussitôt cuit.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Placer le chou préparé sur la claie. Ajouter ½ tasse d'eau, sel au goût. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire respectivement selon le mode de préparation 10, 4 ou 1 minutes. Réduire vivement la pression. Servir sans délai.

CHOU VERT GASCON

Couper en dés et dorer ½ tasse de lard salé. Ajouter au gras 1 chou moyen coupé en tranches, 4 pommes non pelées et tranchées, ½ c. à thé de sel, ¼ c. à thé de poivre, 1 c. à table de vinaigre, 2 c. à table de cassonade, 2 clous de girofle. Amener le tout à l'ébullition. Bouillir, non couvert, 10 minutes, brassant plusieurs fois. Finir de cuire sur feu doux, ayant soin de bien couvrir la casserole. Laisser cuire 20 à 30 mi-

nutes ou jusqu'à ce que le chou dore légèrement dans le fond de la casserole. CE CHOU SE CUIT SANS EAU.

CHOU GRATINE AMANDINE

Egoutter, hacher et mélanger 1 gros chou vert cuit avec 1 tasse amandes ou grenobles salées, hachées. Verser sur ce mélange 2 tasses sauce fromage chaude, faite avec 3 c. à table beurre, 3 c. à table farine, 1½ tasse lait, ¼ tasse fromage râpé, sel et poivre au goût. Saupoudrer le chou et la sauce fromage mélangés ensemble avec ¾ tasse mies de pain grillées (mies de pain frites dans un peu de beurre ou gras de bacon). Si le chou est préparé d'avance garder à la température de la maison jusqu'au moment de réchauffer. Mettre alors dans un four à 400 degrés, juste assez longtemps pour dorer les mies de pain et chauffer le chou, à peu près 10 minutes.

CHOU VERT A LA CREME

Placer dans une casserole ¾ de tasse de crème ou dessus de lait, 1 c. à table de beurre, une bonne poignée de persil émincé, 1 oignon râpé, sel et poivre, 2 clous de girofle; chauffer le tout quelques minutes, ajouter 5 tasses de chou émincé, brasser le tout quelques instants et cuire à tout petit feu afin que la crème ne colle pas, pendant 35 minutes en ayant soin de tenir la casserole bien couverte.

CHOU VERT HOLLANDAIS

Fondre 1 c. à table de beurre, ajouter 1 c. à table de farine, ½ tasse d'eau, 1 c. à thé de sucre brun, ½ c. à thé de sel. Bien mélanger le tout en crème lisse, ajouter un demi chou émincé, laisser mijoter 20 minutes bien couvert. Retirer du feu, ajouter 3 c. à table de vinaigre, un jaune d'oeuf bien battu; couvrir et laisser reposer 1 heure avant de servir. Ce chou se sert tiède.

CHOU VERT PIEDMONT

Placer en rangs alternés, dans un pyrex bien beurré, du

chou cuit haché, des oignons cuits hachés, du fromage râpé, sel, poivre et quelques dés de beurre entre chaque couche. Placer dans un four 375 degrés, 30 à 40 minutes.

CHOU VERT FRIT AUX POMMES

Fondre ½ tasse de lard salé, coupé en tout petits dés; ajouter à ce lard un petit chou, coupé grossièrement et 4 pommes non pelées, coupées en tranches; saler, poivrer, ajouter 1 c. à table de vinaigre, 1 c. à table de sucre brun, 2 clous de girofle. Cuire 20 minutes sur feu très vif en brassant souvent. Finir de cuire sur feu doux, en ayant soin de bien couvrir. Laisser cuire de 30 à 40 minutes en tout.

CHOU VERT GRAND'MERE

Placer dans un pyrex bien beurré 4 tasses de chou cru, haché finement. Verser sur le tout 3 tasses de sauce blanche épaisse faite dans les proportions suivantes: ¼ de tasse de beurre, ½ tasse de farine, 3 tasses de lait. Saler. Poivrer fortement. Verser cette sauce sur le chou cru et placer dans un four préalablement chauffé à 400 degrés et laisser cuire 15 à 20 minutes. On peut, au goût, recouvrir le chou de panure beurrée. Le secret de la réussite de ce plat est de toujours le placer dans un four très chaud, ne jamais le laisser cuire plus de 20 minutes et servir au sortir du four.

SALADE AU CHOU VERT (méthode européenne)

Emincer finement un beau chou vert moyen. Tremper une heure dans l'eau glacée; égoutter et rouler dans un linge pour bien essuyer. Mélanger avec la vinaigrette suivante: 1 jaune d'oeuf bien battu, 1 c. à thé de moutarde sèche, 1 c. à table de sucre, 3 c. à table d'huile d'olive ou de beurre fondu, ½ c. à thé chacune de sel et poivre. Commencer à cuire le tout au bain-marie, en ajoutant graduellement le jus d'un citron, brasser avec soin jusqu'à consistance de crème légère. Laisser refroidir avant d'ajouter au chou. On peut remplacer le beurre par de la crème sure.

CHOU ROUGE A LA GELEE DE RAISIN

Hacher un chou rouge, couper en quartiers une pomme pelée, trancher mince 1 oignon; placer le tout dans 2 tasses d'eau bouillante; ajouter 1 c. à table de beurre, 1 c. à table de vinaigre, ½ c. à thé de poivre, et ½ tasse de gelée de raisins. Couvrir et laisser mijoter 40 minutes; égoutter et servir.

CHOU ROUGE FLAMAND

Placer ensemble, dans une casserole, 1 chou rouge moyen émincé, 2 c. à table de beurre, 1 gros oignon râpé, 2 pommes pelées, taillées en tranches minces, ¼ de tasse d'eau, 1 c. à table de vinaigre, 1 c. à thé de sucre, sel et poivre; couvrir et mijoter 1 heure, en brassant quelques fois; ajouter un morceau de beurre au moment de servir.

CHOU ROUGE AIGRE DOUX

Chauffer ensemble 1 c. à thé de sel, 1 c. à thé de sucre, 2 c. à table de jus de citron, 4 c. à table de beurre, 1½ c. à table de raifort préparé, 1 c. à thé de paprika, verser cette sauce sur 5 tasses de chou cuit. Cette sauce s'emploie aussi avec succès sur du chou vert cuit.

CHOU ROUGE EPICE

Placer dans 2 pintes d'eau bouillante, salée, 1 chou rouge émincé; ajouter 3 c. à table d'épices à marinades enveloppées dans une petite toile et cuire 30 minutes. Bien égoutter et rouler dans le mélange suivant: 4 c. à table de sucre brun, 4 c. à table de vinaigre, 3 c. à table de beurre.

CAROTTES

PREPARATION: Les carottes contiennent, non seulement beaucoup de sucre qui ajoute à leurs propriétés nutritives, mais une grande quantité de carotène, substance jouant un

rôle important dans la croissance car elles se transforment en vitamines. Les carottes sont également dépuratives et laxatives. Il est préférable de les conserver dans un endroit frais ou au réfrigérateur. Brosser fortement les jeunes carottes, sans les peler; enlever une pelure très mince des plus vieilles. Pour servir crues, brosser, sans peler et placer entières dans un plat d'eau froide, que l'on garde au frais ou au réfrigérateur.

METHODE DE CUISSON TYPE: Ebouillanter, ne mettant pas plus de 2 pouces d'eau. Saupoudrer d'une pincée de sucre et de sel. Couvrir. Cuire 15 à 20 minutes les jeunes carottes, 25 à 30 minutes les plus vieilles et 5 à 10 minutes les carottes coupées en tranches minces ou en petits dés. Leur eau, très savoureuse et remplie de vitamines, doit être conservée pour les potages ou pour boire.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Placer les carottes sur la claie. Ajouter ¼ de tasse d'eau. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire 2 à 4 minutes selon la grosseur des carottes. EN CREME: Voir recette de céleri en crème dans le Cuiseur à Pression.

CAROTTES AUX HERBES

Gratter et couper en bâtonnets 1 paquet de carottes (5 ou 6). Les mettre dans une casserole avec 2 c. à table de beurre, ½ c. à thé de sucre, ½ c. à thé de sel, 1 c. à table de persil, ¼ c. à thé thym. Brasser le tout jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Couvrir et cuire sur feu très lent, à peu près 20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Ajouter 2 c. à table de crème. Mijoter quelques instants et servir. DANS LE CUISEUR A PRESSION, procéder de la même manière. Monter la pression sur feu moyen et cuire 2 minutes. Refroidir vivement le cuiseur. Ajouter la crème et cuire quelques instants, à feu vif et sans couvercle.

CAROTTES A LA POULETTE

Trancher minces 6 à 8 carottes, placer dans une casserole avec ¼ de tasse d'eau, 2 c. à table de beurre, ½ c. à thé de sucre, quelques grains de muscade. Couvrir et mi-

joter 20 minutes. Battre un jaune d'oeuf avec une tasse de crème et une bonne poignée de persil, 1 c. à thé de fécule de maïs. Cuire le tout sur feu lent, en prenant bien soin d'éviter l'ébullition car la sauce tournerait. Egoutter bien les carottes, ajouter à la crème légère et servir.

CAROTTES AU GINGEMBRE

Bouillir 6 jeunes carottes; égoutter et placer dans un poêlon *froid* avec 1 c. à table de beurre, 1 c. à table de sucre, ½ c. à thé de gingembre en poudre. Placer le tout sur un feu moyen et laisser cuire jusqu'à ce que les carottes soient bien glacées de ce mélange.

CAROTTES A LA LYONNAISE

Frire au beurre 2 oignons moyens tranchés en très minces rondelles; saler, poivrer et ajouter 4 tasses de rondelles de carottes cuites. Couvrir et mijoter le tout 15 minutes, saupoudrer de persil et servir.

SOUFFLE DE CAROTTES

Fondre 3 c. à table de beurre; ajouter 3 c. à table de farine, ¼ de c. à thé de sel, et 1 tasse de lait. Laisser bouillir jusqu'à bonne consistance. Battre 3 jaunes d'oeufs, y ajouter la sauce blanche et 2 tasses de carottes écrasées; refroidir et incorporer avec soin les 3 blancs d'oeufs battus en neige. Placer le tout dans un moule bien beurré et cuire dans un four à 350 degrés, 40 à 50 minutes. Servir aussitôt cuit.

BETTERAVES

PREPARATION: Une tasse de betteraves cuites procure le minimum requis de fer et vitamine C que l'on doit manger chaque jour. Bien brosser les betteraves à l'eau froide. Couper les feuilles à un pouce de la betterave. Ne pas enlever la racine. Ne pas peler.

METHODE DE CUISSON TYPE: *Bouillies:* Placer les

betteraves préparées dans suffisamment d'eau froide pour recouvrir. Amener à l'ébullition. Couvrir et cuire 25 à 50 minutes, selon leur degré de maturité. Aussitôt cuites, égoutter et rouler entre les mains, sous l'eau froide, pour en enlever la pelure, (celle-ci s'enlève très facilement lorsque les betteraves sont bien cuites).

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Placer sur la claie avec ½ tasse d'eau, les betteraves lavées et pelées. Cuire 10 minutes à 15 lbs de pression les moyennes et petites betteraves ou, si elles sont grosses, les couper en quatre.

BETTERAVES A LA CANADIENNE

Peler et râper 4 betteraves crues, placer dans une casserole avec 1 pomme râpée; 2 oignons râpés, 3 c. à table de beurre; couvrir et cuire à feu lent une heure, en brassant plusieurs fois.

BETTERAVES POBLANO

Peler et râper 4 betteraves crues; cuire avec ½ tasse de jus de pamplemousse ou d'orange, ½ c. à thé de sucre, 1 c. à table de beurre, 1 c. à table de jus de citron. Couvrir et laisser cuire une heure en brassant quelques fois. 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter 1 tasse de raisins verts sans pépins. On peut remplacer le jus de fruits par du jus de raisin ou du vin rouge.

BETTERAVES HARVARD

Mélanger ensemble 2 c. à thé de farine de maïs et ½ tasse de sucre. Ajouter ⅓ de tasse de vinaigre, ⅓ de tasse d'eau et bouillir 5 minutes. Verser sur 4 tasses de betteraves cuites coupées en tranches. Couvrir et mijoter 20 minutes. Ajouter 3 c. à table de beurre, sel et poivre et servir.

BETTERAVES A LA MENTHE

Placer dans un poêlon froid 12 petites betteraves cuites. Ajouter 3 c. à table de gelée de menthe et 2 c. à table de



beurre. Laisser glacer le tout, sur feu lent, pendant 10 à 20 minutes en brassant assez souvent.

BETTERAVES MARINEES

Bouillir ensemble 3/4 de tasse de vinaigre de cidre, 1/2 tasse de sucre, 1 c. à thé de cannelle moulue, 1/4 de c. à thé de quatre-épices, 1 c. à thé de graines de moutarde, 1/4 de c. à thé de sel. Verser bouillant sur les betteraves (bien égouttées si en boîtes). Fermer les pots et conserver au frais.

FEUILLES DE BETTERAVES EN CREME

Les feuilles de betteraves ont une saveur mi-betteraves, mi-épinards. Choisir, de préférence, les jeunes betteraves aux feuilles bien fraîches, et les cuire au plus tôt, car elles ne se conservent pas longtemps. Comme les épinards, elles diminuent sensiblement à la cuisson. Aromatiser avec muscade ou ail frit.

Bien laver feuilles et tiges; les couper, au ciseau, en bouts d'un pouce. Mettre dans une casserole avec 1/4 tasse d'eau pour 2 tasses de feuilles et tiges coupées. Saler. Couvrir et bouillir 10 minutes, sur feu vif. Egoutter, remettre dans la casserole, saupoudrer avec un peu de farine (1/2 c. à thé par 2 tasses), ajouter un petit morceau de beurre ou gras, 1 c. à table de lait ou crème. Brasser, sur feu vif, jusqu'à ce que le tout soit légèrement crémeux. Pour les manger nature, ajouter sel, poivre, petit morceau de beurre aux feuilles cuites et égouttées, et servir avec les betteraves cuites.

NAVET

PREPARATION: Les jeunes navets sont de digestion assez facile. Les gros et vieux navets, plus indigestes, exposant aux fermentations intestinales. Ayant la qualité d'absorber beaucoup de graisse, le navet est le légume tout désigné pour servir avec l'agneau ou le canard. Enlever une pelure assez épaisse.

METHODE DE CUISSON TYPE: Peler et couper en

tranches épaisses; ébouillanter avec juste assez d'eau pour recouvrir. Ajouter sel et poivre. Cuire, découvert, 20 à 25 minutes. La cuisson prolongée en change la couleur et le rend indigeste.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Cuire 4 minutes à 15 lbs de pression, avec ½ tasse d'eau. Très savoureux, lorsque cuit enveloppé d'un papier parchemin mouillé, aromatisé avec ¼ de c. à thé de sauge et assaisonné de sel et poivre. Cuire 5 minutes à 15 lbs de pression.

COMPOTE DE NAVETS

Peler et couper en dés un navet moyen. Cuire, égoutter, piler et ajouter 1 tasse de sauce aux pommes non sucrée. Bien battre et ajouter 2 à 3 c. à table de beurre; laisser fondre et servir.

NAVETS A LA FRANÇAISE

Ajouter à 2 tasses de navets pilés 1 oeuf, 2 c. à table de beurre, sel et poivre, un peu de sarriette. Placer dans un pyrex beurré, recouvrir d'une tasse de sauce blanche lourde et de ½ tasse de fromage râpé. Cuire dans un four à 400 degrés, 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien doré et soufflé.

NAVETS FRITS

Bouillir et couper en tranches épaisses un navet moyen. Rouler dans la farine, saler et poivrer, frire avec moitié beurre, moitié huile. Servir recouvert de persil haché très fin. On peut au goût frire, en même temps que les navets, une ou 2 pointes d'ail écrasées. Pour les servir à la Lyonnaise, on omet l'ail et on remplace le persil par des rondelles d'oignons frits.

SALSIFIS

PREPARATION: Gratter des salsifis, les diviser en tron-

çons de 2 à 3 pouces de longueur. Les plonger au fur et à mesure dans une eau acidulée au citron ou au vinaigre afin de les empêcher de noircir.

METHODE DE CUISSON TYPE: On utilise un blanc pour légumes avec ceux qui sont susceptibles de noircir pendant la cuisson, tels que les salsifis, les panais, etc... Mélanger 1 c. à table de farine avec 4 c. à table d'eau; ajouter à 4 tasses d'eau froide. Saler et aciduler avec le jus d'un demi citron et ajouter 2 c. à table de graisse. Bouillir quelques instants et ajouter le légume. Comme le blanc a pour objet de cuire les légumes en les conservant très blancs, c'est dans ce but que l'on ajoute une certaine quantité de graisse pouvant être très bien remplacée par du beurre. Ce gras forme une couche isolante préservant les légumes du contact de l'air.

SALSIFIS EN CREME

Cuire selon la méthode type 8 à 10 branches de salsifis; piler, ajouter 1 oeuf, ½ c. à thé de sel, 1 c. à table de beurre fondu; bien mélanger et servir ou former en petits paquets de la grosseur d'une huître, rouler dans la farine et frire au beurre. On les sert aussi avec une sauce blanche aromatisée au fromage.

PANAIS

Le panais est une plante potagère qui s'emploie surtout pour aromatiser les pot-au-feu et les soupes. On peut toutefois le consommer comme légume et toutes les recettes indiquées pour les carottes lui sont applicables.

CONCOMBRES

COMMENT DEGORGER LE CONCOMBRE: Peler. Laisser entier, trancher ou couper en dés selon la recette suivie. Placer dans un plat de verre ou de terre. Saupoudrer de gros sel, 1 c. à table pour chaque concombre moyen. Laisser reposer 1 heure. Enlever l'eau accumulée, bien assécher et

cuire. On dégorge le concombre lorsque la recette le demande.

CASSEROLE DE CONCOMBRES

Peler et enlever les graines de 4 concombres; couper en quatre; tremper 10 minutes à l'eau froide; égoutter et cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée. Faire une sauce blanche légère, assaisonnée de sel, de poivre, de paprika et d'un peu de jus d'oignon. Placer les concombres cuits bien égouttés sur des rôties et recouvrir de la sauce.

CONCOMBRES AU BACON

Peler 4 concombres et trancher très minces. Saupoudrer d'une cuillerée à table de sel, et laisser dégorger une demi-heure. Tailler en dés 3 tranches de bacon et faire frire. Ajouter les concombres égouttés et essuyés, 1 c. à table de sucre et du poivre. Mijoter le tout bien couvert 20 minutes. Ajouter 1 c. à table de vinaigre, une pincée d'estragon. Saupoudrer le tout d'une c. à table de farine et bien brasser 3 à 4 minutes ou jusqu'à belle consistance.

CONCOMBRES FRITS

Peler les concombres que vous aurez choisis petits. Couper en tranches dans le sens de leur longueur. Rouler dans la farine, cuire dans le beurre jusqu'à beau doré.

CONCOMBRES A LA CREME

Peler et couper en morceaux d'un pouce 3 concombres; laisser dégorger une demi-heure, essuyer et placer dans un casserole avec 1 tasse de crème, 1 c. à table de farine délayée dans cette crème, 1 pointe d'ail écrasée, 1 c. à thé de beurre, ¼ de c. à thé de poivre, une bonne poignée de persil et laisser cuire 20 minutes.

RADIS

Les radis se mangent crus, en hors-d'oeuvre, avec beurre et sel mais ils peuvent aussi être préparés à chaud. Laver les radis, enlever les feuilles et les tiges, couvrir d'eau bouillante salée, cuire 20 minutes sans couvercle; égoutter et servir au beurre ou trancher et frire dans le beurre ou encore préparer une sauce blanche avec du lait et une partie de l'eau de la cuisson des radis.

PATATES SUCREES

La patate sucrée a quelque analogie avec la pomme de terre. Sa saveur est plus sucrée et sa couleur va du jaune pâle au jaune foncé. On peut la faire cuire au four, à 350 degrés, 30 à 40 minutes ou la faire bouillir en ayant soin de la cuire avec sa pelure, pendant 20 à 30 minutes.

PATATES SUCREES A LA ROXY

Rouler des patates sucrées bouillies et pelées dans des noix finement hachées. Placer dans un pyrex beurré, saupoudrer de sucre, recouvrir de quelques noisettes, de beurre et cuire dans un four à 350 degrés, 30 minutes.

PATATES SUCREES NOUVELLE-ORLEANS

Peler les patates crues et couper en tranches d'un demi-pouce d'épais. Placer dans poêlon de fer et recouvrir des ingrédients suivants: 1½ tasse de sucre brun, 1½ tasse d'eau, 2 c. à table de beurre, ¼ de c. à thé de sel. Cuire à 350 degrés, 20 minutes avec un couvercle, et 30 minutes sans couvercle.

POIREAUX

Plante d'origine très ancienne qui n'a jamais été retrouvée à l'état sauvage et que l'on considère comme une variété obtenue par la culture de l'ail d'Orient. Le poireau est utilisé

surtout dans les pot-au-feu mais on peut aussi le préparer de diverses manières comme légume. Pour cuire les jeunes poireaux, on doit d'abord bien les laver en faisant une incision dans la partie verte du poireau, après en avoir retiré les feuilles du dessus. Laisser bien couler l'eau en écartant les feuilles, afin d'enlever toute la terre qu'elles contiennent. Attacher en petites bottes et cuire à l'eau bouillante salée, sans couvercle, 20 minutes. On les sert à l'anglaise avec beurre fondu et persil haché.

POIREAUX A LA CREME

Fondre 3 c. à table de beurre dans une casserole, placer les poireaux nettoyés sur ce beurre fondu, couvrir hermétiquement, laisser étuver à feu moyen 15 à 20 minutes. Ajouter alors 1 tasse de crème fraîche, et laisser cuire à petite ébullition pendant 30 minutes. Servir.

POIREAUX AU GRATIN

Placer des poireaux cuits dans un pyrex beurré. Recouvrir de quelques dés de beurre et ½ tasse de fromage râpé. Laisser gratiner à 350 degrés jusqu'à ce que le fromage soit doré.

OIGNONS

Acheter des oignons durs, à pelures sèches et propres. Pour bouillir, employer de préférence les petits oignons blancs ou jaunes. Les gros cuisent mieux tranchés. Peler les oignons sous l'eau.

Faire bouillir 1 tasse d'eau avec 1 c. à thé de sel; ajouter les oignons et couvrir la casserole. Régler le feu pour garder l'eau bouillante; cuire les petits oignons 20 à 25 minutes, les gros 28 à 30 minutes et les tranchés environ 10 minutes.

Dans le cuiseur à pression, 2 à 4 minutes selon la grosseur.

Utiliser l'eau de cuisson des oignons pour faire une sauce-crème, lorsque servis en crème; ajouter à l'eau, 1 à 2 c. à table de lait froid ou crème.

Essayez cette façon française de cuire les oignons; fondre

¼ de tasse de beurre pour 12 oignons coupés en tranches d'un quart de pouce d'épais, sel et poivre (les oignons aiment le poivre). Ajouter ½ c. à thé de sucre. Mijoter lentement, en brassant occasionnellement, 25 à 30 minutes. Servir.

Pour les dorer légèrement, ne pas couvrir la casserole. Une cuisson lente les rend meilleurs.

En Espagne, on lave simplement les oignons, et on les cuit dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. On les pele ensuite et on les sert avec une sauce aux tomates.

DANS LE CUISEUR A PRESSION, voici une façon idéale de cuire les oignons. Non pelés, les placer dans le cuiseur avec ½ tasse d'eau. Cuire de 2 à 4 minutes, selon la grosseur. Peler et servir avec beurre et persil.

OIGNONS A LA CREME

Planter 2 clous de girofle dans chaque oignon, recouvrir d'eau, ajouter 1 c. à table de beurre, une pincée de thym et une feuille de laurier, sel et poivre. Laisser bouillir une heure en vous assurant que l'eau aura réduit de moitié. Préparer une sauce blanche moyenne avec l'eau de la cuisson des oignons et de la crème ou du lait. Verser cette sauce sur les oignons, recouvrir de chapelure et de fromage râpé en quantités égales, quelques dés de beurre, placer le tout dans un four à 450 degrés pour bien gratiner de 20 à 30 minutes.

OIGNONS FRITS

Peler et trancher ⅓ de pouce d'épais 1½ livre de gros oignons blancs. Défaire en anneaux; battre un blanc d'oeuf légèrement, mélanger avec ⅓ de tasse de lait. Saucer chaque anneau d'oignon dans ce mélange et rouler dans la panure fine. Placer dans un panier et plonger dans la friture chaude (365 degrés) et frire jusqu'à beau doré. Egoutter sur papier brun et servir aussitôt.

TOMATES

TOMATES GRILLEES A LA SAVOY

Mélanger ensemble 3 c. à table de beurre mis en crème, 1 c. à thé de moutarde sèche, 1 jaune d'oeuf. Couper les to-

mates en deux, saupoudrer de sel, laisser dégorger 20 minutes, égoutter et frotter chacune d'un peu de sucre, étendre un peu de la crème de beurre ci-haut préparée sur le côté coupé de chaque moitié de tomate; ranger dans un poêlon froid, en ayant soin de placer le côté beurré sur le fond du poêlon, cuire à feu moyen 20 minutes sans retourner. Enlever avec soin à l'aide d'une spatule. La tomate cuite de cette façon se trouve recouverte d'une pâte dorée qui lui donne un goût des plus savoureux.

TOMATES AU BACON

Enlever une tranche à chacune des tomates, sucrer légèrement, envelopper chacune de 2 tranches de bacon placées en forme de croix et retenues par des petits cure-dents. Cuire au poêlon ou griller à la flamme directe. D'une façon ou d'une autre la cuisson est de 10 à 15 minutes.

TOMATES A LA CREOLE

Couper 3 tomates en deux; placer dans un pyrex beurré, recouvrir avec un petit piment vert haché très fin, 1 oignon émincé, 2 c. à table de beurre fondu, du sel et du paprika. Cuire 30 minutes dans un four à 375 degrés. Lorsque cuit placer chaque tomate sur une rondelle de pain grillé, ajouter au liquide de la casserole 1 c. à table de farine et brasser jusqu'à ce que le tout ait une belle consistance, verser de la sauce sur chacune des tomates et servir.

TOMATES FARCIES AU MAIGRE

Enlever une tranche sur le dessus de chaque tomate, vider avec soin avec une petite cuiller et passer la pulpe enlevée au tamis. Fondre 2 c. à table de beurre, ajouter un petit oignon râpé, 1 tasse de mie de pain, la pulpe des tomates, sel et poivre, laisser cuire le tout quelques minutes, incorporer les 2 jaunes d'oeufs et du persil au goût, farcir les tomates de ce mélange et cuire dans un four chaud (400 degrés), une demi-heure.

TOMATES FARCIES PORTUGAISES

Hacher très finement ½ livre de veau, de porc ou de ris de veau cuit, ajouter 1 jaune d'oeuf, ¼ de livre de champignons émincés, fondre 3 c. à table de beurre, ajouter 3 c. à table de crème ainsi que le mélange de viande et la pulpe des tomates passée au tamis. Cuire le tout quelques minutes avec soin car il s'agit d'éviter l'ébullition. Farcir les tomates de ce mélange, recouvrir de chapelure et gratiner à four chaud.

TOMATES FARCIES AUX CHAMPIGNONS GRILLES

Hacher finement ½ livre de champignons et faire cuire dans 4 c. à table de beurre jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés. Ajouter 1 tasse de sauce aux tomates épaisse, 1 jaune d'oeuf, sel et poivre. Farcir 6 tomates de ce mélange, recouvrir de panure et d'un petit morceau de beurre, faire dorer à four chaud (400 degrés).

MOUSSE DE TOMATES

Fondre 30 minutes 2 livres de tomates pelées dans 4 c. à table de beurre avec 1 c. à table de sucre et de basilic au goût. Ajouter 1 tasse de sauce blanche épaisse, 2 c. à table de gélatine fondue dans 4 c. à table d'eau froide. Bien brasser pour fondre la gélatine, passer le tout au tamis, laisser refroidir et incorporer 1½ tasse de crème fouettée. Mettre en moule et faire prendre.

SAUCE AUX TOMATES

Bouillir ensemble, 1 heure, les ingrédients suivants: 1 grosse boîte de tomates ou 2 livres de tomates fraîches, 2 oignons moyens émincés, persil, laurier, thym, 2 clous de girofle, 1 c. à table de sucre. Lorsque la sauce a consistance de crème légère, ajouter 1 c. à table de purée de tomates et 1 c. à table de beurre.

TOMATES GRAND'MERE (vertes)

Fondre 4 c. à table de beurre dans une casserole. Ajouter 5 tomates vertes coupées en tranches épaisses, 4 oignons grossièrement coupés, 3 pommes pelées et tranchées, sel, poivre, un clou de girofle, ½ c. à thé de moutarde sèche, 1 c. à table de sucre. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes. Ajouter 1 tasse d'eau, laisser cuire le tout à peu près une heure ou jusqu'à consistance bouillie assez épaisse.

CHAMPIGNONS

CHAMPIGNONS FRITS

MANIERE DE PREPARER: Couper les queues; laisser entières ou tailler en minces linguettes. Peler les têtes, de bas en haut; les trancher ou laisser entières. Ne jamais laver les champignons.

Dans un poêlon épais, dorer, jusqu'à couleur noisette, 3 c. à table de beurre pour chaque ½ lb de champignons. Lorsque le beurre est doré à point, ajouter les champignons préparés et brasser vivement quelques instants. Ne pas couvrir. Laisser frire, en remuant quelques fois, de 2 à 4 minutes, selon le cas (entiers ou tranchés). Une cuisson prolongée absorbe l'eau naturelle des champignons et les durcit. Un peu d'ail ou d'échalote, ajouté aux champignons pendant qu'ils cuisent, les aromatisent agréablement. Le basilic ou l'estragon sont les meilleures herbes à utiliser avec les champignons.

CHAMPIGNONS FRITS A LA RUSSE

On doit se servir de gros champignons pour ce plat. Prendre chacun des champignons, les saler, les saucer dans la farine, de là dans le jaune d'oeuf battu et, pour finir dans la chapelure fine. Frire au beurre sur feu moyen. Placer dans un plat chaud et entourer de quartiers de citron.

SAVORY AUX CHAMPIGNONS

Beurrer d'un peu de moutarde préparée des champignons moyens; entourer chacun d'une petite tranche de bacon, retenue par un cure-dent. Cuire lentement en retournant plusieurs fois.

CHAMPIGNONS MADRID

Mijoter ensemble 10 minutes ½ livre de champignons, 1 c. à table de beurre et ¼ de tasse de consommé, sel et poivre au goût. Lorsqu'ils sont cuits procéder comme suit: fondre 1 c. à thé de beurre, ajouter 1 c. à thé de farine et les champignons ainsi que leur liquide. Bouillir 5 minutes en brassant sans arrêt. Mettre dans le plat de service et saupoudrer au goût de ¼ de tasse d'amandes grillées émincées.

CHAMPIGNONS A LA NAPOLITAINE

Frire ½ livre de champignons à l'huile avec 2 clous d'ail. Saler, poivrer, ajouter 4 tomates pelées et coupées en dés. Laisser mijoter le tout jusqu'à belle consistance.

CREPES AUX CHAMPIGNONS

Emincer très finement ½ livre de champignons. Cuire 3 minutes dans 1 c. à table de beurre fondu avec sel et poivre. Ajouter ces champignons à 2 tasses de pâte à crêpes. Cuire en petites crêpes. Rouler chacune. Servir tel que ou avec beurre fondu et jus de citron.

SOUFFLE FROID AUX CHAMPIGNONS

Emincer très finement ½ livre de champignons et ¼ de livre de jambon cuit. Ajouter ½ tasse de sauce blanche moyenne tiède et bien mélanger. Fondre sur l'eau chaude 1 c. à table de gélatine dissoute dans 2 c. à table d'eau froide. Verser sur les champignons en brassant sans arrêt et incor-

porer avec soin 1 tasse de crème fouettée. Mettre en moule et laisser prendre.

CHAMPIGNONS A LA TOSCANE

Cuire à feu vif 15 minutes 4 tomates pelées et taillées en dés, 2 c. à table de beurre, une pincée de romarin, 1 c. à thé de sucre, sel et poivre. Tamiser, ajouter à cette sauce les queues émincées de ½ livre de champignons; placer le tout dans un plat à gratin beurré; recouvrir des champignons entiers et de quelques petits morceaux de beurre. Placer dans un four à 500 degrés, 5 à 8 minutes. Saupoudrer de persil pour servir.

CHAMPIGNONS D'ANJOU

Hacher finement les queues de ½ livre de champignons. Mijoter 5 minutes avec 2 c. à table de beurre et 1 petit oignon émincé. Ajouter 2 c. à table de chapelure, 1 c. à table de persil, ½ c. à thé d'estragon. Lorsque le tout a bonne consistance, en farcir les têtes de champignons, placer sur chacune une petite tranche de bacon non frit ou de foie de volaille cru, un petit dé de beurre. Cuire dans un four à 400 degrés avec quelques cuillerées de crème ou d'eau dans le fond du plat de cuisson.

CASSEROLE AUX CHAMPIGNONS

Trancher mince ½ livre de champignons. Frire vivement dans 4 c. à table de gras de bacon ou beurre. Ajouter 1 boîte de pois verts, non égouttés, 1 oignon râpé, ¼ de c. à thé de moutarde sèche. Couvrir et cuire 10 minutes. Mélanger 2 c. à table beurre et 2 c. à table de farine. Verser le liquide de la cuisson sur ce mélange ainsi que ¼ de tasse de sherry ou de crème et une pincée de marjolaine. Amener à l'ébullition, ajouter aux légumes, bouillir quelques instants et servir.

POMMES DE TERRE

PREPARATION: A moins que les pommes de terre soient très vieilles et décolorées on doit les cuire avec leur pelure. Bien les brosser. Rincer 2 ou 3 fois.

METHODE DE CUISSON TYPE: Mettre les pommes de terre dans une casserole. Recouvrir d'eau bouillante, ajouter 1 c. à thé de sel par pinte d'eau. Couvrir et bouillir rapidement jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, à peu près 30 minutes pour les pommes de terre moyennes, 40 pour les grosses. Egoutter l'eau. Remettre sur le feu pour assécher. Peler et servir.

DANS LE CUISEUR A PRESSION: Ne jamais peler. Placer les pommes de terre sur la claie. Verser assez d'eau bouillante pour arriver à l'égalité de la claie. Fermer le cuiseur. Monter la pression et cuire 8 minutes les petites pommes de terre, 10 minutes les moyennes, 12 à 15 les grosses. Réduire vivement la pression. Ouvrir le cuiseur. Enlever l'eau et sécher quelques instants. Peler et servir.

POMMES DE TERRE AU FOUR (dans le cuiseur à pression)

Dans cette recette, le cuiseur à pression s'emploie pour attendrir, pour obtenir des pommes de terre sèches et croustillantes; on en termine la cuisson sans pression. Fondre, dans le cuiseur, 1 c. à table de beurre ou gras. Ajouter 6 pommes de terre, grosses ou moyennes. Les rouler quelques secondes dans le gras fondu. Saupoudrer avec 1 c. à thé de gros sel, 1 c. à table d'eau. Couvrir. Monter la pression, sur feu moyen et cuire 5 minutes. Réduire vivement la pression. Enlever l'indicateur et cuire 20 minutes, sur feu moyen. Agiter le cuiseur 3 ou 4 fois, durant la cuisson, et ne pas découvrir.

POMMES DE TERRE FRITES

Couper, en linguettes d'un quart de pouce d'épais, des pommes de terre pelées ou non. Tremper 1 heure, à l'eau glacée. Bien essorer et frire, dans 2 à 3 pouces d'huile ou graisse

végétale chaude, jusqu'à ce qu'elles soient d'un blond léger. Egoutter sur papier absorbant. Après que les pommes de terre ont subi une première cuisson (ce qui se fait généralement une heure avant le repas), s'assurer que la graisse est au degré de chaleur requis et frire, une seconde fois, jusqu'à beau doré. Egoutter de nouveau sur papier brun et servir sans délai. Cette friture, à deux temps, donne toujours des pommes de terre plus croustillantes et mieux cuites. Il est important de se rappeler que l'on ne doit pas jeter dans la friture chaude, plus d'une tasse de pommes de terre à la fois. Cette recette mentionne plus haut que l'on peut également frire les pommes de terre non pelées. Pour vous convaincre de leur saveur, essayez-les au moins une fois!

POMMES DE TERRE BOULANGERE

Trancher très minces une quantité égale d'oignons et de pommes de terre. Laisser légèrement dorer les oignons. Ajouter les pommes de terre, placer le tout dans un plat de terre allant au four, saler, poivrer et recouvrir d'un peu de consommé. Mettre un couvercle et cuire 1 heure dans un four à 375 degrés.

POMMES DE TERRE PROVENÇALES

Verser dans un bol 1 boîte de tomates. Ajouter 1 c. à table de sucre, 1 petit oignon haché fin, ½ c. à thé de sarriette ou basilic, 1 c. à thé de sel, 1 c. à table de catsup. Bien mélanger et verser sur 4 à 5 tasses de pommes de terre crues, pelées et tranchées minces. Bien mélanger, verser dans pyrex beurré, recouvrir de mies de pain et quelques dés de beurre. Couvrir. Cuire 1 heure à 375 degrés. DANS LE CUISEUR A PRESSION — Procéder de la même manière. Réduire les tomates à 2 tasses. Monter la pression, cuire 8 minutes. Réduire vivement la pression.

POMMES DE TERRE NORMANDES

Trancher très minces 6 belles pommes de terre. Mélanger

aux pommes de terre 3 oignons et 3 poireaux émincés et fondus au beurre. Saler, poivrer, placer dans un pyrex beurré, recouvrir de lait, saupoudrer de panure, cuire une heure au four à 375 degrés en ayant soin de garder couvert les premières 30 minutes.

POMMES DE TERRE FARCIES

Peler des pommes de terre moyennes. Faire un trou au milieu de chacune avec un couteau servant à enlever les coeurs de pommes. Placer dans chacune une saucisse crue préalablement salée, poivrée et saupoudrée d'un peu de marjolaine. Placer les pommes de terre dans un plat beurré, cuire dans un four à 425 degrés, 45 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

GRATIN DAUPHINOIS

Préparer 2 tasses de sauce blanche légère. Fondre dans cette sauce 1 tasse de fromage râpé et ajouter une bonne poignée de persil et d'échalotes émincées. Verser sur 6 pommes de terre tranchées très minces, saupoudrer de panure mélangée de fromage râpé, cuire 1 heure dans un four à 400 degrés.

POMMES DE TERRE A LA SAVOYARDE

Mettre dans un pyrex 2 livres de pommes de terre émincées en fines rondelles. Assaisonner de sel, poivre et muscade râpée. Battre 2 oeufs, ajouter 3 tasses de consommé, ¼ de livre de fromage râpé; bien mélanger le tout et verser sur les pommes de terre. Saupoudrer copieusement la surface des pommes avec du fromage râpé et quelques petits morceaux de beurre. Cuire à 375 degrés 1 heure.

POMMES DE TERRE LOULOU

Fondre ensemble 2 c. à table de beurre, 2 c. à table d'huile d'olive, 1½ c. à thé de zeste de citron, 1 c. à table chacune de persil et de ciboulette, ⅛ c. à thé de muscade, sel et

poivre, 3 c. à table de jus de citron. Verser ce beurre très chaud mais non bruni sur un plat de pommes de terre bouillies.

POMMES DE TERRE A L'ANGLAISE

Fondre 3 c. à table de beurre avec 3 c. à table de menthe hachée très fine et 1 c. à thé de vinaigre. Verser ce beurre chaud sur des pommes de terre bouillies.

POMMES DE TERRE PANEES

Rouler des pommes de terre chaudes dans du beurre fondu et du fromage râpé, saler et poivrer. Placer sur une plaque à biscuit et cuire 15 minutes dans un four à 400 degrés ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

POMMES DE TERRE HOLLANDAISES

Cuire ensemble 5 minutes 1 oignon moyen tranché mince et 1 c. à table de beurre. Ajouter 2 tasses de pommes de terre crues taillées en dés, sel, poivre et persil, 1½ tasse d'eau bouillante et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Epaissir avec 1 c. à table de farine mélangée d'un peu d'eau.

POMMES DE TERRE PUREE A L'ANGLAISE

Frire un clou d'ail émincé dans 1 c. à table d'huile d'olive. Ajouter 2 c. à table de beurre, sel, poivre, paprika, ¼ c. à thé graines de céleri, ½ tasse de crème. Verser ce mélange sur 8 pommes de terre bouillies et écrasées. Mettre le tout en mousse et servir.

POMMES DE TERRE PUREE NANTAISE

Ajouter à une belle purée de pommes de terre faite selon la règle, la râpure et le jus d'une orange.

POMMES DE TERRE A L'ESTRAGON

Couper 3 pommes de terre crues en dés. Mettre dans un bain-marie avec ½ tasse de crème, ½ tasse de lait, 1 c. à table de beurre, ½ c. à thé d'estragon, sel et poivre. Couvrir et mijoter une heure ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et qu'elles aient absorbé le liquide.

POMMES DE TERRE FRIQUET

Tailler en gros dés 4 à 6 pommes de terre moyennes. Cuire dans 4 c. à table d'huile d'olive, en les faisant bien dorer. Lorsqu'elles sont presque cuites, ce qui prend à peu près 35 minutes, ajouter 1 oignon moyen émincé, préalablement fondu avec 1 c. à thé de beurre et 1 c. à thé d'eau, ainsi que 2 c. à thé de persil émincé. Bien mélanger avec les pommes de terre et servir très chaud.

GALETTES DE POMMES DE TERRE

Peler et râper 3 pommes de terre; il est préférable de râper les pommes de terre au-dessus d'un plat d'eau afin de les empêcher de jaunir. Bien égoutter en les tordant dans un linge. Mettre dans un plat avec 2 oeufs battus, un peu d'oignon râpé, 1 c. à table de farine, 1 biscuit soda écrasé, sel et poivre. Fondre 4 c. à table de beurre dans un poêlon, verser les galettes par cuillerées dans ce beurre, laisser dorer d'un côté, retourner pour dorer de l'autre côté et servir.

SALADE DE POMMES DE TERRE, CHAUDES

Bouillir des pommes de terre avec leur pelure. Egoutter et peler, trancher pendant qu'elles sont encore chaudes. Ajouter 2 oeufs cuits durs hachés, 4 tranches de bacon en dés, ¼ de tasse d'oignon tranché très mince, frits ensemble, 4 c. table ou 2 selon votre goût, de vinaigre, verser sur les pommes. Le gras du bacon dans cette recette remplace l'huile.

SALADE DE POMMES DE TERRE EUROPEENNE

Cuire des pommes de terre avec la pelure. Egoutter, refroidir, peler et trancher en petits dés. Fondre 3 c. à table de beurre, avec 2 c. à table d'huile d'olive. Ajouter 1 c. à table ou 2 selon votre goût de vinaigre, verser sur les pommes de terre que vous aurez salées et poivrées. Bien mélanger, aromatiser, au goût, d'un peu d'échalote ou de ciboulette émincée.

CHAPITRE VIII

LES POISSONS

Les 13 méthodes de cuisson types s'appliquent à tous les poissons.

POISSON BOUILLI

Laver, essuyer le poisson et découper par tranches ou laisser entier. Assaisonner chaque tranche ou le poisson entier avec quelques gouttes de jus de citron et un peu de sel. Joindre les tranches ensemble comme avant le découpage et mettre le poisson dans un parchemin à cuisson, ou un mince linge de toile. Ficeler et immerger dans l'eau bouillante. Il est préférable de placer le paquet dans une assiette. Bouillir rapidement 5 minutes et mijoter ensuite à raison de 8 à 10 minutes par livre de poisson. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Placer le poisson enveloppé sur la claie du cuiseur. Ajouter 2 tasses d'eau. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire de 5 à 8 minutes en tout. Laisser la pression redescendre d'elle-même.

POISSON BOUILLI AU LAIT

Couper le poisson en portions individuelles; le mettre tremper dans de l'eau très froide salée à raison de 2 c. à table de sel dans une tasse d'eau pendant 5 minutes. Egoutter et placer le poisson dans du lait bouillant et laisser mijo-

ter jusqu'à parfaite cuisson, de 8 à 10 minutes par livre. Lier la sauce avec 2 c. à table de farine, 2 c. à table de beurre pour chaque tasse de liquide.

POISSON BOUILLI AU COURT-BOUILLON

3 pintes d'eau
2 c. à table de gros sel
½ tasse de vinaigre
2 grosse carottes coupées en tranches
6 branches de persil
1 feuille de laurier
1 pincée de thym
½ c. à thé de grains poivre entiers
2 gros oignons coupés en 4

Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Amener à l'ébullition et mijoter ½ heure. Egoutter, laisser tiédir, car l'on doit toujours placer le poisson dans un court-bouillon tiédi et non bouillant.

N. B.: — Lorsque le court-bouillon est fait pour le saumon, il est très important de remplacer le vinaigre par du jus de citron.

POISSON GRILLE SOUS FLAMME DIRECTE

Tous les poissons se grillent, en entier lorsqu'ils sont de petite taille et en tronçons lorsqu'ils sont de taille moyenne. Saupoudrer de sel et arroser de quelques gouttes de jus de citron. Lorsque ce sont des poissons à chair sèche, arroser d'un peu d'huile. Placer sur le gril du four préalablement chauffé 10 minutes à 450 degrés. Presque tous les poissons cuisent de cette façon, en 10 ou 15 minutes.

POISSON ENTIER CUIT AU FOUR

Parer le poisson en coupant la queue et les nageoires et en tranchant le long de l'épine dorsale de façon à l'étaler. Beurrer ou huiler un plat allant au four et disposer le poisson, la peau touchant le fond de la lèchefrite. Saler et saupoudrer de fine chapelure aromatisée d'un peu de moutarde sèche. Arroser d'huile d'olive ou de beurre fondu. Cuire dans un four à 500 degrés sans eau jusqu'à ce que le dessus soit doré, à rai-

son de 10 minutes pour chaque pouce d'épaisseur du poisson, c'est-à-dire mesurer entre deux doigts la partie la plus épaisse du poisson, si 2 pouces cuire 20 minutes, 3 pouces 30 minutes, etc. Pour les plus gros poissons, la température peut être réduite vers la fin de la période de cuisson.

POISSON A LA FRITURE PROFONDE

Pour bien réussir les poissons à la friture, il est préférable de se servir d'huile ou de graisse végétale que l'on fait chauffer à 280 degrés. On se sert d'un gras aussi chaud afin de saisir le poisson, ce qui empêche le gras de pénétrer dans sa chair. Avant de frire le poisson, on le roule dans le lait légèrement salé ou dans la bière et ensuite dans un peu de farine. Le poisson est cuit lorsqu'il remonte à la surface. Egoutter sur un papier et saler.

POISSON FRIT A LA MEUNIERE

Le poisson, contenant 75% d'eau et à peu près 18% de matières albuminoïdes, doit cuire — tout comme les oeufs —, sur feu moyen et dans un minimum de temps. Pour conserver le jus naturel du poisson à saveur délicate, il est préférable de le frire. On doit, cependant, éviter de frire de gros morceaux de poisson, car l'extérieur s'assèche avant que l'intérieur ne cuise. Utiliser la graisse végétale de préférence au beurre, lequel brûle facilement le poisson, lui donnant ainsi un goût laiteux. Les tranches de poisson ou filets sont simplement assaisonnés de sel et de poivre, roulés légèrement dans la farine et frits dans de la graisse végétale chaude, en quantité suffisante pour bien couvrir le fond du poêlon. Frire sur feu moyen, pas plus de 3 minutes sur chaque côté, retournant une fois seulement durant la cuisson. Trop cuire le poisson, le durcit et l'assèche. Servir tel quel ou A la Meunière arrosé d'un peu de jus de citron et saupoudré de quelques pincées de persil grossièrement haché. Immédiatement avant de servir, verser sur le poisson, un morceau de beurre fondu dans un petit poêlon, jusqu'à brun léger.

FILETS DE POISSON POCHES

Placer les filets dans un plat de pyrex fortement beurré. Recouvrir avec ¼ de tasse de crème ou de lait ou d'eau. Saler, poivrer, muscader. Etendre un papier beurré sur le plat et couvrir. Placer dans un four à 450 degrés, 10 à 20 minutes selon l'épaisseur du filet.

FILETS DE POISSON GRATINES

2 tasses de lait
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de moutarde sèche.
¼ c. à thé feuilles de laurier
¼ de c. à thé de thym
2 lbs de poisson de votre choix

Mélanger dans un plat creux tous les ingrédients sauf le poisson. Couper en portions individuelles le poisson. Mariner 2 heures dans le mélange donné plus haut. Retirer le poisson du lait et le rouler dans la panure fine. Disposer les morceaux dans un plat de pyrex carré. Arroser le poisson avec une égale quantité de beurre fondu et de jus de citron mélangés ensemble. Verser le lait de la marinade dans le fond du plat. Cuire au four à 400 degrés, 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et croûté.

FILETS DE POISSON PECHEUR

Beurrer un plat allant au four. Tapisser le fond avec 2 oignons tranchés, légèrement frits. Placer sur ceux-ci 2 ou 3 lbs de filets de poisson coupés en portions individuelles. Assaisonner de sel, poivre et quelques grains de muscade. Verser sur le tout, le jus d'un citron. Saupoudrer, ici et là, ½ c. à thé de thym. Recouvrir le poisson avec 2 c. à table de dés de beurre. Couvrir le plat d'un papier graissé et cuire.

FILETS DE POISSON FARCIS

Beurrer une lèchefrite et y placer un assez gros filet d'aiglefin ou de tout autre poisson. Couvrir avec un rang de la

farce donnée plus bas. Mettre sur la farce un autre filet mince de farce. Cuire 30 minutes, dans un four à 375 degrés avec ¼ de tasse d'eau et 1 c. à table de beurre dans la lèchefrite.

FARCE: Beurrer les deux côtés et couper en petits dés, 4 tranches de pain. Mettre dans un bol et mélanger avec 1 oeuf, 2 petits cornichons hachés fins, ½ c. à thé de paprika, une pincée de curry et de thym, à peu près 4 c. à table de lait, sel et poivre au goût. Bien mélanger avant d'utiliser.

ACHIGAN FARCI

- 2 tasses de panure
- 2 c. à table d'oignons émincés
- 1 c. à table de câpres
- 1 c. à thé de persil
- sel, poivre, paprika
- 2 c. à table de beurre fondu
- 4 c. à table de crème ou de vin chaud

Saler et poivrer le poisson en dedans et en dehors. Mélanger tous les ingrédients sauf la crème ou le vin. Arroser avec la crème ou le vin chaud, et travailler avec les mains jusqu'à consistance de pâte. Farcir le poisson de ce mélange, coudre et placer dans une lèchefrite bien beurrée. Mettre dans un four à 400 degrés et, après 10 minutes de cuisson, arroser avec un mélange, moitié eau chaude, moitié beurre fondu. Arroser toutes les 10 minutes pendant 45 minutes. Faire la sauce avec le jus de la lèchefrite. Ces directions sont données pour un achigan de 4 livres.

AIGLEFIN (HADDOCK) ENTIER BOUILLI

- 3 pintes d'eau
- 2 oignons et carottes, coupés en deux
- 2 clous entiers
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à table de gros sel
- 1 c. à thé d'épices à marinades

Mettre dans une lèchefrite longue et profonde tous les ingrédients donnés. Bouillir vivement 25 minutes. Nettoyer l'aiglefin et l'envelopper sans trop serrer, dans un linge ou parchemin. Mettre dans l'eau bouillante, baisser le feu; couvrir la casserole et mijoter 8 minutes par livre de poisson.

Retirer de l'eau, développer et rouler sur le plat de service. Servir avec sauce crème pour poissons.

SAUCE JAUNE A LA CREME POUR POISSON

Faire une sauce blanche avec 2 c. à table de beurre, 2 c. à table de farine, 1 tasse de lait, ½ tasse consommé de poisson ou crème. Lorsque la sauce est épaisse et lisse ajouter 1 c. à table de mayonnaise, 1 c. à table vinaigre de malt, ½ c. à thé de poudre de curry, sel et poivre au goût. Mijoter ensemble quelques minutes.

AIGLEFIN FUME (SMOKED HADDOCK) DU MAINE

3 c. à table de beurre
1 c. à table piment vert haché (facultatif)
1 c. à table d'oignons émincés
3 c. à table de farine
2 tasses de lait
2 tasses d'aiglefin fumé

Fondre dans le beurre le piment vert, l'oignon. Ajouter la farine et le lait. Lorsque la sauce est bien épaissie, mélanger avec l'aiglefin fumé préalablement bouilli (voir poisson bouilli), verser le tout dans une casserole beurrée, couvrir de panure et de beurre fondu, cuire 20 minutes dans un four à 375 degrés.

AIGLEFIN FUME EN POUDING

1 livre d'aiglefin fumé
2 c. à table de beurre fondu
⅓ de tasse de chapelure tamisée
1 tasse de lait
½ tasse de crème
2 jaunes d'oeufs bien battus
sel et poivre
1 c. à thé de sauce anglaise
2 c. à thé de jus de citron
1 c. à table de jus d'oignon
deux blancs d'oeufs battus en neige

Passer au moulin à viande l'aiglefin fumé. Ajouter tous les ingrédients sauf les blancs d'oeufs. Incorporer avec soin les blancs d'oeufs. Verser le tout dans un pyrex beurré aux

deux tiers plein seulement; mettre le plat dans une lèchefrite d'eau chaude et cuire 35 minutes dans un four à 375 degrés.

BROCHET A LA CREME

Saler et poivrer le brochet coupé en portions individuelles. Rouler dans un oeuf battu avec un peu d'eau. Recouvrir de panure et cuire dans un four à 400 degrés, 30 minutes en arrosant à plusieurs reprises avec 1 tasse de crème ou dessus de lait. Servir avec une sauce aux oeufs aromatisée au romarin. Utiliser le jus de cuisson pour une partie du liquide de la sauce.

SOLE DORIA

Le carrelet est ce qui se vend en Amérique du Nord pour remplacer la sole, puisque celle-ci ne se trouve presque uniquement que dans les eaux de la côte d'Angleterre. La plus fine est celle de Douvres. Toutes les recettes de sole s'appliquent au carrelet. Frire les filets de sole à la meunière. Garnir de concombres à la crème.

SOLE BEAUFORT

Cuire la sole à la meunière. Placer le filet rôti sur un grand croûton de pain grillé. Recouvrir d'épinards à la crème. Recouvrir le tout de sauce au fromage et glacer au four à 500 degrés à peu près 5 minutes.

HARENGS FRAIS A LA MAITRE D'HOTEL

Le hareng se trouve en grande quantité sur tous les marchés, ce qui cause son bas prix. On le trouve frais, salé ou saur. Le hareng salé s'emploie plutôt comme hors-d'oeuvre et est légèrement salé. Les harengs saurs sont généralement les plus estimés parce que plus dorés et fumés au genièvre. On doit choisir le hareng avec les ouies rouges et les écailles

brillantes, étant rebondi du côté du ventre c'est-à-dire gras et laité.

Griller, sous flamme directe, selon la méthode type, 6 petits harengs bien nettoyés; une fois grillés, fendre sur le dos et garnir l'intérieur avec du beurre manié de persil haché finement, sel et poivre; placer sur un plat chaud et arroser de jus de citron.

HARENGS SAURS MARINES

Dessaler au lait de 12 à 24 heures, 12 petits harengs saurs. Lever les filets des harengs lorsqu'ils sont bien dessalés. Placer dans un pot de verre, en intercalant, ici et là entre les morceaux de filets, 1 c. à table de grains de poivre entiers, 3 feuilles de laurier, 1 oignon émincé, 4 clous de girofle entiers, 3 minces tranches de citron, 2 c. à thé de graines de moutarde. Mouiller avec ½ tasse de vinaigre, ½ tasse d'eau, 1 c. à table de sucre. Laisser dans cette marinade au moins 24 heures avant de manger. Les filets de harengs marinés de cette façon servent comme hors-d'oeuvre.

EPERLANS AU BEURRE NOIR

Ces petits poissons de mer de la famille des saumons, à écailles argentées, se rencontrent surtout à l'embouchure des fleuves où ils remontent en grand nombre au printemps. Le meilleur moment pour manger ce délicat poisson est donc vers la fin de l'été et au commencement de l'automne. Sa chair à cette époque est à pleine maturité et se digère très facilement.

Nettoyer 1 livre d'éperlans, les placer dans un panier à friture que vous plongerez dans un court-bouillon (voir recette type) bouillant. Retirer les éperlans après 5 minutes de cuisson; dresser sur un plat chaud; arroser de beurre noir et de jus de citron.

ESTURGEON

Ce poisson de mer, dont la chair est assez recherchée ayant beaucoup d'analogie avec le veau, atteint parfois des pro-

portions énormes. On le rencontre dans presque toutes les mers, et, au printemps, il remonte en troupe les grands fleuves. Il arrive toujours avec le saumon dont il se nourrit, fait promptement sa ponte et regagne la mer. Ce poisson, d'un prix assez élevé, ne convient qu'aux estomacs robustes. On fait, avec les oeufs d'esturgeon, cette conserve de luxe renommée sous le nom de caviar. Toutes les recettes de saumon sont appliquables à l'esturgeon.

FLETAN A LA RUSSE

Couper en quatre un steak de flétan d'un pouce d'épaisseur. Placer dans un pyrex beurré, assaisonner d'un peu de poivre, sel et sucre; sur chaque morceau, disposer quelques tranches d'oignon, une de citron et recouvrir le tout avec 1 c. à table de catsup et 1 c. à table de beurre fondu. Cuire dans un four à 350 degrés, pendant 30 minutes, ajouter un peu d'eau si nécessaire.

LAQUAICHE DE L'OUEST (GOLDEYES) AU CITRON

Placer le poisson sur une lèchefrite avec 4 c. à table d'eau et chauffer dans un four à 400 degrés. Enlever la peau, mouiller d'un peu de jus de citron, parsemer de petits morceaux de beurre, saler, poivrer au goût et remettre au four quelques minutes. Servir chaud avec des pommes de terre bouillies nature.

CABILLAUD A LA HOLLANDAISE

Le cabillaud est le nom donné à la morue fraîche. Ce même poisson reçoit le nom de morue quand il est salé et celui de merluche quand il est salé et séché. La saison du cabillaud est l'hiver. Comme ce poisson est de grande taille, il se détaille en tranches. Donner la préférence aux morceaux de la queue.

Cuire le cabillaud au court-bouillon selon la méthode type. Servir en arrosant de beurre fondu, entourer de pommes de terre persillées, accompagner d'une saucière de hollandaise.

CABILLAUD CREOLE

Chauffer ¼ de tasse d'huile d'olive; ajouter ¾ de tasse de céleri et de feuilles de céleri émincées, 1 gros oignon tranché mince. Laisser fondre ces légumes, ajouter 2½ tasses de tomates en boîte, égouttées de leur jus, 1 c. à thé de sel, 1 c. à thé de sucre. Amener le tout à l'ébullition et ajouter 6 pommes de terre pelées et entières et 3 livres de cabillaud. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes en brassant quelques fois.

FISH AND CHIPS

Tremper des morceaux de cabillaud dans un peu de jus de citron, sel et poivre, pendant ½ heure. Rouler chaque morceau dans de la pâte à beignets, et frire dans la friture profonde chauffée à 300 degrés. Egoutter sur un papier et servir avec des pommes de terre frites.

PREPARATION NECESSAIRE A LA MORUE SALEE

Avant d'employer la morue salée, pour quelque usage culinaire que ce soit, la faire dessaler au moins 24 heures dans de l'eau fraîche renouvelée matin et soir. Avoir soin de bien égoutter avant d'utiliser. Placer ensuite la morue dessalée dans une casserole d'eau froide et juste au moment où elle commencera à bouillir, retirer du feu, couvrir la casserole et laisser dans cette eau 25 minutes. Egoutter à fond avant de s'en servir pour la frire ou l'apprêter d'autre façon.

MORUE EN BRANDADE

Eplucher et enlever les arêtes de 2 livres de morue préparée selon la règle; mettre dans une casserole avec le jus d'un citron et ½ tasse d'huile d'olive. Piler avec une fourchette solide sur un feu moyen jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et crémeuse. A mesure que la morue commence à chauffer, ajouter quelques cuillérées de crème froide car il faut veiller à ce que la brandade ne bouille jamais et la retirer toujours à

ce moment-là, pour continuer de travailler au coin du poêle. Lorsqu'elle est bien crémeuse, ajouter une gousse d'ail pilée. Servir très chaude sur pain grillé.

MORUE A LA MITHRIDATE

Frotter avec une pointe d'ail l'intérieur d'un plat de terre. Mettre dans le fond un peu de sauce blanche moyenne. Disposer par-dessus, une couche de morue cuite, épluchée et émincée; ensuite une couche de tranches très minces de pommes de terre cuites. Remplir ainsi le plat, en alternant les couches de sauce blanche, de morue et de pommes de terre, terminer par une couche de sauce; couvrir de chapelure, arroser de beurre fondu et gratiner à four chaud, 500 degrés, jusqu'à beau doré.

HACHIS DE MORUE ET DE LARD SALE

Déchiqueter ¾ de livre de morue salée. Ajouter 2½ tasses de pommes de terre taillées en dés, 1 tasse d'eau, couvrir et laisser cuire jusqu'à parfaite cuisson des pommes de terre et de la morue. Couper en dés ¼ de livre de lard salé et frire avec 1 gros oignon émincé. Egoutter les pommes de terre et le poisson et servir en mélangeant avec le lard et les oignons.

LANGUES DE MORUE FRITES

Dessaler les langues de morue en les trempant dans le lait. Rouler dans l'oeuf battu et la farine et frire, au beurre ou à la graisse. Servir avec une sauce à la crème.

DORE A LA CREME

Couper le doré en portions individuelles; saler, poivrer, rouler dans l'oeuf battu avec un peu d'eau. Recouvrir de chapelure et cuire 20 minutes dans un four à 500 degrés. Pendant la cuisson, arroser avec ½ tasse de crème. Servir avec une sauce aux oeufs.

FILETS DE DORES BONNE FEMME

Recouvrir le fond d'un pyrex beurré, de champignons, persil et échalotes émincés. Assaisonner de sel et poivre; placer les filets sur ce lit odorant; mouiller avec ½ tasse de vin, ou de consommé. Recouvrir d'un papier beurré et d'un couvercle. Laisser pocher dans un four à 400 degrés, 25 minutes. Mettre les filets sur le plat de service.

SAUMON BOUILLI AVEC SAUCE

Cuire au court-bouillon un morceau de saumon de 2 à 3 livres. Préparer une sauce blanche avec 2 c. à table de farine, 2 c. à table de beurre, 1 tasse de court-bouillon, 1 tasse de lait ou de crème. Lorsque la sauce est bien cuite, incorporer 1 tasse de homard, cuit; ou 3 oeufs cuits durs ou 1 boîte de crevettes; placer le saumon sur le plat de service; recouvrir de la sauce au homard, entourer de petites pommes de terre cuites à l'eau.

PAIN DE SAUMON A L'AMERICAINE

Il y a trois genres de saumon en boîte: "SOCKEYE", très rouge, ferme, conservé dans de l'huile de qualité. "COHOE", rouge plus clair, moins ferme, huile plus légère, "PINK" moins savoureux que les deux autres, huile très légère. Ce dernier s'utilise surtout pour mettre en crème et pour les pâtés de saumon.

Bien mélanger 2 tasses de saumon échiffé, 1 boîte de soupe non diluée, aux champignons, 2 tasses de panure fraîche, ½ c. à thé de sel, 1 c. à table de jus de citron, 1 c. à thé de moutarde sèche, ½ tasse de lait ou crème. Verser dans un moule à pain (en verre de préférence) et cuire 45 minutes, dans un four à 350 degrés.

SAUMON BOUILLI DE MARY

Bouillir, 25 minutes, pour faire un court-bouillon 2 pintes

d'eau, 2 feuilles de laurier, 1 c. à table de sel, 1 c. à thé de paprika, 10 grains de poivre, 1 c. à table d'épices à marinades, ½ citron en tranches minces. Envelopper 3 à 5 livres de saumon dans un coton. Mettre dans le court-bouillon. Ramener à l'ébullition. Couvrir et cuire 10 minutes par livre. Enlever le saumon et servir avec sauce aux oeufs. Pour servir froid procéder ainsi: Laisser enveloppé. Mettre dans un bol et recouvrir avec le court-bouillon. Garder 12 à 24 heures au réfrigérateur. Développer. Enlever la peau.

PAIN DE SAUMON

Préparer une farce de mie de pain trempée dans du lait, de persil haché, d'huîtres hachées, sel et poivre, un tout petit peu d'oignon râpé. Recouvrir 4 tranches de saumon de cette farce; placer les tranches ainsi préparées, les unes par dessus les autres. Ficeler en donnant une forme agréable à l'oeil. Placer dans un pyrex beurré, mouiller de 2 c. à table de vin ou d'eau. Cuire dans un four à 375 degrés, 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit.

GALANTINE DE SAUMON

Farcir un saumon de 4 livres de la même façon que le pain de saumon. Envelopper dans un linge. Cuire au court-bouillon selon la méthode type. Lorsque cuit, placer le saumon dans un plat; enlever la peau et préparer une gelée avec 2 tasses de court-bouillon, égoutté, dans lequel vous ferez cuire 1 livre d'épinards. Passer le tout au tamis en écrasant bien l'épinard, afin de verdir le jus. Ajouter à ce jus 1 concombre moyen et 1 c. à table de gélatine. Fondre quelques minutes sur un feu moyen. Vérifier l'assaisonnement. Laisser prendre la gelée à demi; badigeonner le saumon de cette gelée jusqu'à complet épuisement. Servir très froid, entouré de concombres en tranches et de bouquets de cresson.

FONDUE DE SAUMON

1 tasse de lait
5 tranches de pain coupées en cubes
2 c. à table de beurre
3 jaunes d'oeufs battus
¼ de tasse de fromage râpé



1 tasse de saumon cuit déchiqueté
3 blancs d'oeufs battus en neige
sel et poivre

Chauffer le lait. Ajouter le pain, le beurre et les jaunes d'oeufs et le sel et le poivre. Cuire jusqu'à épaisissement, en brassant sans arrêt. Retirer du feu, ajouter le fromage. Laisser refroidir 15 minutes, ajouter le saumon et incorporer avec soin les blancs d'oeufs. Verser le tout dans un plat beurré. Mettre ce plat dans une lèchefrite d'eau chaude et cuire dans un four à 350 degré, 1 heure, ou jusqu'à ce qu'un couteau planté dans la fondue en sorte propre.

SAUMON AU FOUR

4 livres de saumon
5 c. à table de beurre
1 oignon râpé
1 gousse d'ail râpé
1½ c. à table de sauce anglaise
1 tasse de tomates en boîte, tamisées
1 c. à thé de sucre.

Frotter de sel et de poivre un saumon. Saupoudrer de farine; placer dans une lèchefrite fortement beurrée. Cuire 10 minutes dans un four à 450 degrés. Retirer et ajouter le reste des ingrédients. Remettre au four et continuer de cuire 30 minutes, en arrosant quelques fois. Mettre sur le plat de service, épaissir la sauce avec un peu de farine et de beurre maniés et servir avec le poisson.

TRUITE AU FOUR

1 truite de 2 à 4 livres
3 tranches de citron, non pelées
sel, poivre, sauce H.P. ou chutney
3 tranches de bacon
2 tasses laitue coupée
4 tranches citron

Laver, assécher la truite. Mettre dans la cavité les 3 tranches de citron. Frotter le dessus avec sel, poivre, sauce H.P. ou chutney. Recouvrir la truite du bacon. Mettre dans lèchefrite la laitue et le citron. Placer la truite sur ce lit de ver-

dure. Cuire dans un four chaud 425 degrés, 5 minutes par livre. Une c. à table de sherry ou cognac versée sur la truite, 5 minutes avant la fin de la cuisson, donne un goût très fin au poisson. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Procéder de la même façon. Cuire 5 à 8 minutes en tout. A la pression, le poisson ne rôtit pas, mais quelle saveur!

THON A L'INDIENNE

Bouillir 10 minutes 2 tranches épaisses de thon. Retirer de cette eau. Assaisonner de sel, poivre, et marjolaine. Recouvrir de tranches d'oignons et de tomates. Mouiller avec 1 c. à thé de vinaigre, 1 c. à thé d'huile d'olive et le jus d'un citron.. Cuire dans un four à 350 degrés, 25 minutes.

THON MOULE EN SALADE

2 oeufs cuits durs, râpés
1 tasse thon échiffé
½ tasse olives hachées
1 c. à table d'échalotes
sel, poivre
1 c. à table de gélatine
¼ tasse d'eau froide
2 tasses de mayonnaise

Mélanger les 5 premiers ingrédients. Tremper la gélatine dans l'eau froide. Fondre sur l'eau chaude. Lorsque fondue, verser lentement sur la mayonnaise. Bien mélanger. Ajouter le premier mélange. Verser le tout dans un moule huilé. Mettre au frais pour prendre. Servir avec salade. Tout poisson cuit, de votre choix, peut remplacer le thon.

HOMARD FRAIS BOUILLI

Plonger les homards vivants, tête première, dans l'eau bouillante salée, en quantité suffisante pour bien couvrir le homard. On compte 1 c. à table de sel par pinte d'eau. Bouillir vivement 5 minutes, réduire la chaleur et mijoter 20 minutes. Aussitôt cuit, plonger dans l'eau froide pour un instant seulement et découper le homard de la façon suivante: Partager le coffre du homard en deux dans sa lon-

gueur; briser le test des pinces, recueillir les intestins et le corail qui sont réservés pour aromatiser les sauces du service. Assaisonner la chair du homard de sel et de poivre et servir avec une saucière de beurre fondu.

HOMARD GRILLE

Placer le homard sur un gril, le dos touchant le gril. Arroser copieusement de beurre fondu; placer à 3 pouces de la flamme et laisser griller 15 à 20 minutes.

HOMARD THERMIDOR

1 homard	¼ c. à thé d'estragon
¼ de livre de champignons	1 c. à table de persil
½ c. à thé de paprika	1 tasse de sauce blanche moyenne
1 c. à thé de moutarde préparée	½ tasse de sherry

Bouillir ou griller le homard selon la règle. Retirer la chair du homard et couper en petits morceaux. Frire au beurre les champignons; ajouter le reste des ingrédients. Faire bouillir cette sauce quelques instants, en mettre un peu au fond de la carapace du homard; recouvrir de la chair détaillée et d'autre sauce; mettre quelques petits dés de beurre sur le tout; au goût saupoudrer d'un peu de fromage râpé, soit gruyère ou parmesan. Laisser dorer en plaçant 10 minutes dans un four à 450 degrés.

CREVETTES VERTES BOUILLIES

Plonger les crevettes vivantes dans une eau fortement salée. Ne jamais mettre dans cette eau d'autre assaisonnement. Refroidir et décortiquer, en ayant soin d'enlever la veine noire de l'intestin.

CREVETTES FRITES A LA MODE DU SUD

Plonger dans la friture brûlante (on emploie de préférence l'huile d'olive, mais elles peuvent aussi se frire avec succès

en employant de la graisse végétale) des crevettes vivantes bien lavées et fortement égouttées. Frire 3 à 4 minutes, égoutter, assaisonner de sel; dresser sur une serviette et garnir de persil. On mange ces crevettes carcasse et chair.

BOUCHEES AUX CREVETTES

Préparer 2 tasses de sauce blanche moyenne à la crème. Ajouter ¼ de livre de champignons tranchés minces, 1 livre de crevettes bouillies et décortiquées. Au moment de servir, battre dans la sauce 2 jaunes d'oeufs bien battus. Servir dans des petites bouchées en pâte feuilletée.

COQUETEL DE CREVETTES

Remplir de glace pilée un petit bol individuel. Mettre sur la glace le nombre désiré de crevettes bouillies et décortiquées. Placer au milieu un petit plat contenant une des sauces suivantes :

SAUCE CREOLE: Mélanger ensemble ¼ de tasse de catsup aux tomates, ½ c. à table de jus de citron, ¼ de c. à thé de sel, 4 gouttes de sauce Tabasco, ¼ de c. à thé de sauce anglaise, 1 c. à thé de raifort.

SAUCE RAIFORT: Mélanger ensemble ¼ de tasse de raifort préparé et bien égoutté, ¾ de c. à thé de sel, ¼ de c. à thé de poivre, 1 c. à thé de vinaigre. Fouetter ½ tasse de crème, ajouter au raifort et bien mélanger.

MOULES A LA MARINIERE

Beurrer fortement une casserole et saupoudrer le fond avec quelques échalotes émincées, quelques branches de persil, une pincée de thym, la moitié d'une feuille de laurier. Mettre sur ces herbes, 2 pintes de moules bien nettoyées. Ajouter 1 c. à table de beurre divisée en menus morceaux; mouiller d'une tasse de vin blanc; couvrir la casserole et cuire à feu vif. Dès que les moules sont ouvertes, leur cuisson est ter-

minée ce qui prend de 15 à 20 minutes. Verser le tout dans un plat chaud, saupoudrer de persil haché.

HUITRES FRITES

Battre 2 oeufs avec ½ c. à thé de sel, ⅛ c. à thé de poivre, 2 c. à table d'eau froide. Saucer des huîtres dans ce mélange et rouler dans la chapelure. Laisser reposer 5 minutes et frire à la friture profonde.

HUITRES AU BACON

Rouler chaque huître dans une demi-tranche de bacon. Retenir avec un cure-dent. Dorer au poêlon avec un petit morceau de beurre moyen. Servir avec pain grillé.

PETONCLES AUX AMANDES

Bien assécher les pétoncles en les roulant serrés dans une serviette. Les laisser essorer au moins 1 heure. Fariner et frire au beurre noisette 1 livre de petoncles. Retirer du poêlon, jeter dans le beurre, ¼ de livre d'amandes hachées en mince filet; lorsqu'elles sont bien dorées, verser vivement sur le tout 1 c. à thé de vinaigre. Verser ce beurre aux amandes sur les pétoncles. En omettant les amandes on obtient des pétoncles rôtis.

CHAPITRE IX

LES VIANDES

Le boeuf

TEMPS DE CUISSON POUR VIANDE ROTIE

Le temps requis pour rôtir une viande, dépend des éléments suivants: 1. La température du four. 2. La pesanteur. 3. La forme du rôti. 4. Le degré de cuisson. 5. La composition de la viande. La méthode, presque universelle, est d'allouer tant

de minutes par livre. C'est ce que l'on appelle "relation entre temps et pesanteur". Dans les tables de cuisson pour rôtissage, les "minutes par livre" ne sont qu'approximatives, à cause des différents facteurs plus haut mentionnés, affectant le rôtissage et la pénétration de la chaleur. Une côte de boeuf, désossée et roulée, requiert 10 à 15 minutes de plus par livre, qu'une côte non désossée, rôtie à la même température. Les gros rôtis de boeuf ayant les os coupés courts, demandent plusieurs minutes de plus par livre, que les rôtis ordinaires. Les rôtis avec des os plus longs, prennent moins de temps. En général on alloue plus de minutes de cuisson par livre à un petit rôti qu'à un gros. La proportion de maigre et de gras affecte la période de cuisson. Si le gras liquide est bon conducteur de chaleur, le gras solide l'est beaucoup moins. La contraction de la viande durant la période de cuisson, est chose importante, puisqu'elle en affecte l'apparence, le goût, la valeur nutritive et le nombre de portions. La perte de poids est provoquée par: 1. L'évaporation de l'eau et autres substances volatiles. On la détermine en soustrayant la pesanteur de la viande cuite plus la sauce, de celle de la viande crue. 2. La température trop élevée du four. 3. La cuisson prolongée. Tout ceci prouve que la température parfaite pour un rôti est de 375 degrés, avec une moyenne de 20 à 30 minutes par livre.

COMMENT FAIRE LES RAGOUTS

Pour 6 petites portions allouer 1 lb de viande sans os ou 1½ lb de viande avec os. Enlever tous les petits morceaux de gras et les faire dorer, lentement, dans une casserole épaisse.

Couper la viande en morceaux uniformes, rouler chacun dans de la farine assaisonnée et bien dorer dans le gras fondu. Ajouter juste assez d'eau pour couvrir la viande. Bien couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elle soit tendre, évitant toutefois de laisser bouillir. Le veau, le porc et l'agneau prennent 1 ½ à 2 heures de cuisson; le boeuf 2½ à 3 heures.

Au cours des dernières 30 à 45 minutes de cuisson, ajouter, au choix, les légumes suivants, tranchés, coupés en dés ou en bâtonnets: oignons, pommes de terre, céleri, carottes, navets.

Assaisonner au goût. Si vous utilisez un légume cuit dans le ragoût ne l'ajouter que 5 minutes avant la fin de la cuisson. Pour épaissir le ragoût, faire une pâte avec 2 c. à table de farine par 3 c. à table d'eau pour chaque tasse de sauce. Amener à l'ébullition et brasser jusqu'à épaississement. Ceci se fait lorsque le ragoût est cuit.

POUR ASSAISONNER UN RAGOUT DE BOEUF: mettre, au choix, feuilles de céleri, ail, paprika, poudre de chili, catsup, vinaigre, clous, basilic.

POUR ASSAISONNER UN RAGOUT DE VEAU: mettre, au choix, piments verts, feuilles de laurier, feuilles de céleri, paprika, muscade, marjolaine, sarriette.

POUR ASSAISONNER UN RAGOUT D'AGNEAU: mettre, au choix, de la menthe sèche, poudre de curry, thym, sarriette, catsup.

POUR ASSAISONNER UN RAGOUT DE PORC: mettre, au choix, paprika, poudre de chili, sauge, persil, feuilles de céleri, feuilles de laurier, clous.

COMMENT SERVIR UN RAGOUT

1. *Avec légumes* — On peut cuire le ragoût sans légumes et le servir ensuite avec carottes, navets, ou tout autre légume.

2. *Avec pommes de terre* — Bouillies, cuites au four ou en purée. Servir les patates sucrées avec ragoûts de porc et d'agneau.

3. *Avec nouilles, macaroni, riz* — Cuire les pâtes dans le ragoût ou les servir simplement bouillies, mélangées avec quelques champignons tranchés ou feuilles de céleri ou persil émincé.

4. *Comme pâté de viande* — Verser le ragoût cuit dans un plat de terre. Recouvrir de pommes de terre purée, d'une croûte à tarte ou de biscuits à la poudre à pâte. Brosser la croûte avec un peu de gras fondu et faire dorer dans un four très chaud.

5. *Avec boulettes de pâte* — Jeter dans le ragoût, 15 minutes avant de servir, des boulettes à la farine ou aux pommes de terre. Couvrir la casserole et cuire 15 minutes.

N. B.: — Les meilleures coupes de viande à utiliser pour les ragoûts sont: dans le boeuf, l'épaule, le flanc, les côtes courtes, le bas de ronde, la poitrine; dans l'agneau ou le veau, l'épaule; dans le porc, l'épaule ou toute autre partie maigre.

SAUCE LIEE POUR ROTIS

Bien faire une sauce n'est pas de moindre importance, il faut conserver au gras de la lèchefrite toute sa saveur de viande.

Retirer le rôti cuit de la lèchefrite. Y laisser 2 grosses c. à table de gras par tasse de sauce désirée. Saupoudrer 2 c. à table de farine pour chaque 2 c. à table de gras. Placer la lèchefrite sur feu moyen et brasser, avec une cuiller de bois, en grattant fortement le fond afin d'amasser toutes particules de rôtissage. Continuer ce procédé jusqu'à ce que la farine et le gras deviennent brun foncé, à peu près 5 minutes. Ajouter, d'un seul coup, 1 tasse de liquide *froid* (pour 2 c. à table de gras, 2 c. à table de farine), et continuer de cuire, en brassant, jusqu'à épaississement. Saler et poivrer. Le liquide utilisé peut être; eau, thé, lait, consommé, jus de tomates, eau de cuisson de légumes.

JUS BRUN

Laisser dans la lèchefrite, 4 c. à table de gras par tasse de sauce, et placer sur feu très vif. Lorsque le gras pétille, verser d'un seul coup, 1 tasse de liquide très froid (même choix de liquides que pour sauces liées). Brasser vivement, en ramenant à l'ébullition, sans oublier de gratter le fond et les côtés de la lèchefrite. Bouillir 1 minute et verser dans la saucière.

IDENTIFICATION ET MODE DE CUISSON POUR RONDE DE BOEUF

COUPE ET IDENTIFICATION	MODE DE CUISSON
Steak de ronde, entier	
Rond ou oval, avec petit os rond	**Braisé ou grillé**
Haut de ronde	

Partie la plus tendre de la ronde — sans os	Braisé ou grillé
Bas de ronde	
Beaucoup moins tendre que le haut de ronde — Se distingue de celui-ci par deux muscles bien visibles	Braisé
Pointe de sirloin	
Coupe triangulaire	Rôti, grillé ou braisé
Talon de ronde	
Coupe sans os, provenant du dessus de la jambe — Peu de gras et partie la moins tendre de coupe de ronde.	Ragoût
Haut de jarret	
Bien osseux — Très riche en matières extractives	Ragoût et soupe

COMMENT ROTIR LE BOEUF

Ne jamais laver un rôti de boeuf, mais le nettoyer avec un chiffon imbibé de vinaigre. Tenir le boeuf à la température de la pièce, au moins 1 heure avant sa cuisson. Mettre en crème 3 c. à table de gras ou beurre, et 1 c. à table de moutarde sèche. Etendre cette pâte sur les parties crues du rôti, ce qui permet à la viande de conserver ses jus naturels. Saupoudrer avec 1 c. à table de gros sel par 4 à 5 lbs de viande. Déposer dans une lèchefrite, les os touchant le fond et, s'il s'agit d'un morceau de viande roulée, le placer sur un os plat. Les rôtis cuits à basse température, sont tendres, juteux et savoureux, et perdent moins de poids. Chauffer le four à 360 degrés, et cuire 18 minutes par livre les côtes de boeuf de 6 à 8 lbs; 30 minutes par livre les côtes roulées, de la même pesanteur; 25 minutes par livre, la croupe de 5 à 7 lbs. Ne pas arroser durant la cuisson. Retirer du four et laisser reposer 10 minutes, avant de servir.

ROTI DE BOEUF AU CUISEUR A PRESSION

Chauffer le cuiseur, sans couvercle, sur feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit assez chaud. Fondre dans le cuiseur chaud 3 c. à table de gras de votre choix, le meilleur est le gras de boeuf coupé en petits dés. Lorsque le gras commence à dorer procéder comme suit. Toujours sur feu moyen, dorer le rôti 5 minutes de chaque côté, ne le retournant qu'une fois. Saler et poivrer au goût et saupoudrer la viande avec 1 c. à thé de moutarde sèche. Ne pas mettre une seule goutte d'eau. Ne pas utiliser le double-fond. Fermer le cuiseur. Monter la pression toujours sur feu moyen (pour permettre à la viande de faire son propre jus). Lorsque la pression a atteint son degré de cuisson, baisser le feu. Cuire, pour un rôti saignant, 15 minutes en tout, pour un rôti médium 18 à 20 minutes en tout, pour un rôti bien cuit, 22 à 28 minutes en tout. Pour obtenir une belle apparence, il est très important de réduire vivement la pression aussitôt le temps de cuisson fini. La pression descendue, enlever le couvercle sans délai. Si le rôti doit attendre, étendre un linge sur le cuiseur à la place du couvercle.

POT ROAST A L'AMERICAINE

Les coupes de viande propres au Pot Roast, sont le haut-côté, la croupe et les côtes.

¼ tasse farine
1 c. à thé de sel
½ c. à thé marjolaine ou sarriette
¼ c. à thé poivre
4 lbs boeuf roulé, dans les coupes ci-haut mentionnées
4 oignons entiers
¼ c. à thé clous en poudre
4 carottes entières
⅓ tasse vinaigre
½ tasse jus de tomates
1 c. à table sucre
4 c. à table gras de viande ou graisse

Mélanger farine, sel, marjolaine ou sarriette, poivre. Saupoudrer ce mélange sur la viande. Brunir sur tous les côtés, dans le gras. Lorsque bien doré, ajouter le reste des ingrédients. Couvrir la casserole et mijoter 2½ à 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit parfaitement tendre. Ecraser les

légumes dans la sauce avant de servir. DANS LE CUISEUR A PRESSION: procéder de la même façon réduisant le vinaigre à 1 c. à table et le jus de tomate à ¼ de tasse. Cuire 30 minutes.

BOEUF BRAISE A LA FRANÇAISE

Recouvrir le fond d'une marmite en fer avec ¼ de livre de lard salé tranché mince, 4 oignons coupés en rondelles, 4 carottes coupées en bouts d'un pouce, 2 clous de girofle, 1 gousse d'ail hachée fine, ½ c. à thé de thym, ¼ c. à thé de sauge, la râpure de ½ orange. Placer sur le tout un morceau de boeuf de bas ou haut de ronde de 3 à 4 livres. Cuire à bon feu jusqu'à ce que le lard commence à griller, brasser alors le tout ensemble pour saisir la viande. Ajouter 1 tasse d'eau. Sel et poivre. Couvrir et cuire à feu lent 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

STEAK SUISSE A LA CREME SURE

1½ à 2 lbs steak de ronde ou d'épaule
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ c. à thé paprika
3 c. à table farine
3 c. à table gras de viande ou beurre
3 oignons tranchés minces
½ tasse d'eau
½ tasse crème sure
2 c. à table fromage râpé

Couper, en morceaux d'un pouce carré la viande. Rouler dans le mélange de sel, poivre, paprika, farine. Dorer la viande enfarinée dans le gras. Lorsque la viande commence à brunir, ajouter les oignons. Laisser dorer quelques minutes et ajouter l'eau, la crème sure et le fromage. (La sauce ne goûtera aucunement le fromage). Couvrir la casserole et mijoter 1 heure, ou jusqu'à ce que la viande soit très tendre. (Ne jamais laisser bouillir le liquide). On peut ajouter des pommes de terre pelées, au cours des 25 dernières minutes de cuisson.

BOEUF BOUILLI AU MACARONI

2 lbs ronde ou croûpe de boeuf
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé poivre
¼ c. à thé thym
5 tasses d'eau
2 oignons moyens
1 gousse d'ail hachée
2 tasses tomates
½ c. à thé sel
½ c. à thé basilic
1 c. à table de sucre

Bouillir ensemble la viande, sel, poivre, thym, eau. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Dorer légèrement les oignons et l'ail. Ajouter le reste des ingrédients. Mijoter 20 minutes. Lorsque le boeuf est cuit cuire dans le bouillon 3 à 4 tasses de coudes macaroni. Aux 5 dernières minutes de la cuisson ajouter les tomates préparées, mijoter quelques instants et servir avec la viande bouillie. DANS LE CUISEUR A PRESSION: cuire la viande 30 minutes avec 4 tasses d'eau. Réduire vivement la pression, ajouter le macaroni au bouillon et mijoter 9 minutes, sans couvrir. Finir tel que ci-haut mentionné. On peut servir ce plat de macaroni avec du fromage râpé.

BOEUF BOUILLI

3 à 4 lbs de boeuf à bouillir
4 grains de poivre ou ¼ c. à thé poivre
8 tasses d'eau
1 carotte non pelée
1 gros oignon tranché
¼ c. à thé thym
4 clous de girofle
1 feuille de laurier
2 c. à thé de sel

Amener à l'ébullition l'eau. Ajouter et bouillir ensemble 5 minutes tous les autres ingrédients sauf la viande. Placer dans ce bouillon la viande. Couvrir la casserole et mijoter sur feu lent 3 à 4 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Pour bien réussir ce boeuf bouilli il ne doit pas, contrairement à son nom, bouillir, mais toujours mijoter. Pour servir froid: le laisser dans son bouillon jusqu'à ce qu'il soit tiède et le mettre alors au réfrigérateur, en le couvrant de papier ciré. On peut, au goût, le saupoudrer de gros sel (1 c. à table). DANS LE CUISEUR A PRESSION: Réduire l'eau à 4 tasses. Cuire 40 minutes. Laisser la pression redescendre d'elle-

même et ne pas enlever le couvercle avant que le cuiseur soit tiède.

POINTE DE POITRINE A LA VAPEUR

Envelopper dans un linge et coudre solidement 2 à 4 livres de poitrine de boeuf. Bouillir 8 tasses d'eau avec 2 oignons, 2 carottes, 2 pointes d'ail, 2 poireaux, le tout taillé en tranches épaisses, ajouter 2 clous de girofle, ¼ c. à thé de thym, 2 feuilles de laurier, 1 c. à table de gros sel, 1 c. à thé de grains de poivre; placer la viande dans ce bouillon; lorsqu'il est arrivé à l'ébullition, couvrir et cuire 3 heures à feu moyen. Retirer la viande, développer, placer dans un pyrex et recouvrir avec le mélange qui suit: 2 jaunes d'oeufs, 2 c. à table de fromage fort râpé, 3 c. à table de panure, 2 c. à table de beurre fondu. Mettre dans un four à 375 degrés jusqu'à beau doré. Servir si possible, avec salade aux concombres et maraconi au beurre.

EPAULE DE BOEUF BRAISEE

Dorer la viande lentement de tous les côtés, dans 3 c. à table de gras de votre choix. De préférence utiliser un chaudron de fer ou d'aluminium épais. Ce dorage prend à peu près 20 minutes. Assaisonner avec 2 c. à thé de sel, ¼ de c. à thé de poivre, 1 oignon moyen tranché. Ajouter 2 c. à table d'eau, 1 c. à thé de thym, 1 c. à thé graines de céleri, 1 gousse d'ail, au goût. Couvrir et cuire sur feu lent jusqu'à tendre, à peu près 3 heures ou 3½ heures. Retourner la viande 4 ou 5 fois durant la cuisson. Si le couvercle n'est pas très hermétique, vous aurez peut-être à ajouter quelques cuillerées d'eau pendant la cuisson. Lorsque la viande est cuite, faites une sauce brune avec le jus et gras de la casserole. DANS LE CUISEUR A PRESSION: procéder de la même manière. Monter la pression et cuire 40 minutes. Laisser la pression redescendre d'elle-même.

BOEUF A LA MODE

3 lbs de boeuf, roulé
4 oignons tranchés
1 gousse d'ail émincée
2 tasses de consommé
4 c. à table d'huile
1 tasse de vin ou d'eau
2 c. à table de gras
1 lb jarret de veau coupé en morceaux
1 bouquet de feuilles de persil
1 c. à thé de sucre
½ c. à thé de clous et cannelle
¼ c. à thé thym

Faire tremper ensemble, 4 heures, dans un grand bol de pierre ou de pyrex, le boeuf, les oignons, l'ail, le consommé, l'huile et le vin ou l'eau. Dorer la viande dans le gras. Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir. Cuire à feu lent 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. DANS LE CUISEUR A PRESSION: procéder de la même façon. Cuire 40 minutes. Servir chaud ou laisser refroidir dans son jus, qui deviendra une gelée d'un brun foncé et très savoureuse.

ROULADE DE BOEUF

Saler et poivrer 6 steaks minutes. Farcir avec le mélange qui suit: Fondre 2 c. à table de gras, ajouter 3 c. à table d'oignons, 6 c. à table de céleri et 1 c. à table de persil. Brasser ensemble sur feu moyen 3 à 5 minutes. Ajouter 1½ tasse de mie de pain frais, saler, poivrer. Aromatiser avec ½ c. à thé de sarriette. Bien mélanger et utiliser. Entourer chaque roulade d'une tranche de bacon et attacher solidement avec une ficelle. Dorer de tous les côtés et ajouter 1½ tasse d'eau chaude ou jus de tomates, 1 c. à thé de sauce Worcestershire, 1 c. à thé de sucre. Couvrir et mijoter 45 minutes. Lorsque cuit épaissir avec 2 c. à table de farine délayée dans 3 c. à table d'eau.

RAGOUT DE BOEUF A L'OIGNON

environ 1½ lb d'épaule de boeuf
⅓ tasse de farine grillée
2 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 c. à thé de sarriette

½ c. à thé de clou moulu
2 c. à table de gras
1 gousse d'ail, au goût
2 oignons tranchés minces
1 boîte de tomate OU
3 tasses d'eau avec 1 c. à table catsup
carottes et navet au goût

Couper un morceau d'épaule en 10 à 14 morceaux. Mélanger la farine, le sel, le poivre, la sarriette et le clou moulu. Rouler les morceaux de viande dans ce mélange. Chauffer le gras. Y dorer lentement la viande. Ajouter l'ail, les oignons et les tomates ou l'eau. Amener à l'ébullition en brassant. Couvrir et bouillir lentement 1½ heure. Au goût ajouter carotte et navet ½ heure avant la fin de la cuisson. DANS LE CUISEUR A PRESSION. Procéder de la même manière. Réduire l'eau ou tomates à 2 tasses. Cuire 20 minutes. Lorsque cuit réduire vivement la pression.

PAIN DE VIANDE

⅔ tasse de panure
1 tasse de lait
1½ lb de boeuf haché
2 oeufs bien battus
½ tasse d'oignons râpés
1 c. à thé de sel
¼ de c. à thé de poivre
½ c. à thé de sauge ou marjolaine

Tremper ensemble 20 minutes la panure et le lait. Y ajouter les ingrédients qui restent. Bien mélanger le tout. Placer dans un moule à pain beurré. Recouvrir avec le mélange piquant qui suit. Cuire à four moyen 350 degrés, 1 heure.

MELANGE PIQUANT: Mélanger ensemble 3 c. à table de sucre brun, ¼ de tasse de catsup, ¼ de c. à thé de muscade, 1 c. à thé de moutarde sèche.

BOEUF HACHE EN CASSEROLE

2 c. à table de gras (au choix)
1 gros oignon tranché très mince
1 lb boeuf haché
1 à 2 tasses légumes cuits ou en boîte
1 boîte soupe tomates non diluée OU 1 tasse comble de sauce brune
1 c. à thé de sel
½ c. à thé moutarde préparée
½ c. à thé thym ou sarriette

Fondre le gras, ajouter l'oignon et faire dorer. Ajouter la viande. Brasser le tout sur feu vif, jusqu'à ce que la viande soit dérougie. Retirer du feu et ajouter les légumes, la soupe aux tomates ou la sauce brune. Assaisonner avec le sel, la moutarde préparée. Aromatiser avec le thym ou sarriette. Bien mélanger et verser dans un pyrex. Recouvrir avec pommes de terre pilées auxquelles on ajoute un oeuf entier (l'oeuf n'est pas essentiel mais il donne une belle texture aux pommes de terre). Mettre dans un four à 375 degrés et cuire 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne autour des pommes de terre.

N. B.: — On peut très bien remplacer la livre de viande hachée par 2 tasses de viande cuite, passée au moulin à viande.

SALADE DE BOEUF BOUILLI

2 à 3 tasses de boeuf froid coupé en dés
1 c. à table d'oignons râpés
2 c. à table de câpres ou cornichons coupés en dés
2 jaunes d'oeufs
½ c. à thé moutarde préparée
1 c. à table de vinaigre ou jus de citron
½ tasse consommé frais ou en boîte
sel et poivre au goût

Mélanger tous les ingrédients. Brasser le tout 2 ou 3 minutes. Couvrir et laisser reposer 2 heures à la température de la pièce. Ajouter 2 c. à table d'huile à salade. Bien brasser. Servir sur un nid de laitue ou sur salade de pommes de terre.

N. B.: — La préparer 4 ou 6 heures à l'avance relève la saveur de cette salade apprêtée avec un reste d'épaule bouillie ou de rôti de boeuf.

ROULADE DE BOEUF EN GELEE

Enlever des tranches très minces d'un rôti de boeuf froid. Etendre, sur chacune, une couche de foie gras ou tout autre pâté de viande en boîte. Rouler et attacher avec du gros fil. Fondre, dans une casserole, 1 c. à table de gras, ou, si

possible, 1 c. à table de suif. Y brunir 1 petit oignon haché, 1 carotte tranchée mince et les roulades. Ajouter, ensuite, 1 tasse d'eau par 12 roulades. Couvrir et cuire lentement 1 heure. Retirer alors de la casserole, refroidir et enlever les fils. Préparer une gelée avec 1 enveloppe de gélatine pour chaque 2 tasses de consommé. Ajouter, au goût, 1 c. à thé de râpures de citron et 1 c. à thé de sauce Worcestershire. Bouillir le tout pour dissoudre la gélatine et verser sur les roulades. Mettre au réfrigérateur pour prendre. Servir avec moutarde ou mayonnaise. DANS LE CUISEUR A PRESSION: utiliser seulement ¼ de tasse d'eau et cuire 10 minutes. Finir comme ci-haut.

LANGUE DE BOEUF EN RAGOUT

Tremper 1 langue de boeuf, fraîche ou salée 3 heures à l'eau froide. Une langue fumée, toute la nuit. Les trois se cuisent ensuite de la façon suivante: Placer avec tous les ingrédients suivants dans une casserole: 1 feuille de laurier, 6 grains de poivre ou ¼ de c. à thé de poivre, 2 clous de girofle, 1 oignon coupé en 4, feuilles de céleri, 1 poireau, 3 pintes d'eau. En retirant de l'eau, enlever la peau et parer. Recouvrir la langue avec un linge pendant qu'elle refroidit. Se sert chaude ou froide. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Procéder de la même manière. Réduire l'eau à 4 tasses. Monter la pression et cuire 60 minutes. Laisser la pression descendre d'elle-même.

LANGUE DE BOEUF A LA CHIPOLATA

Placer 1 langue de boeuf cuite dans un plat allant au four. On peut aussi au gré fendre la langue par le milieu dans sa longueur de manière à lui donner sur le plat la forme d'un coeur. Entourer des légumes suivants qui seront cuits dans le bouillon de la langue, 8 carottes entières, 8 navets blancs entiers et jeter sur le tout ½ livre de champignons entiers et grillés et ½ livre de petites saucisses grillées. Recouvrir avec la sauce suivante: 1 c. à table de beurre, 1 c. à table de farine, ½ tasse de vin, ½ tasse de bouillon, cuire

jusqu'à lisse et crémeux, sel et poivre. Placer au four à 350 degrés, 20 minutes pour réchauffer le tout.

LANGUE DE BOEUF CUMBERLAND

Bouillir une langue de boeuf selon la règle. Servir avec une sauce aux raisins (voir les sauces).

QUEUE DE BOEUF FERMIERE

Le préparer 24 heures d'avance relève la saveur de ce ragoût. Réchauffer au moment opportun.

1 queue de boeuf coupée en petits morceaux
2 c. à table de gras
1 petit navet coupé en 4
3 oignons entiers
1 carotte entière
¼ c. à thé de thym
¼ c. à thé moutarde ou curry
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé poivre
2 tasses d'eau ou de jus de tomates

Rouler la queue dans la farine. Dorer, très brune, dans le gras. Ajouter navet, carotte et oignons. Aromatiser avec le thym, la moutarde ou curry. Assaisonner avec le sel et poivre. Ajouter l'eau ou jus de tomates. Amener à l'ébullition et mijoter 2 heures. Epaissir le jus avec 2 c. à table de farine, délayée dans l'eau froide. DANS LE CUISEUR A PRESSION: réduire le liquide à 1 tasse et cuire 30 minutes. Laisser la pression descendre d'elle-même.

ROGNONS DE BOEUF EN SAUCE

Couper en dés 1 tasse de gras de rognon de boeuf. Fondre jusqu'à ce que le gras forme des petits lardons grillés. Couper en dés 1 rognon de boeuf. Jeter dans le gras et faire dorer sur feu vif. Ajouter 3 oignons coupés en minces rondelles. Continuer de faire dorer. Verser sur le tout 3 tasses d'eau chaude. Ajouter 1 c. à thé de sel, ½ c. à thé de poivre, 1 c. à thé de moutarde sèche. Amener à l'ébullition. Couvrir et cuire à feu lent 2 heures ou jusqu'à ce que les rognons soient tendres. Lorsque cuit épaissir avec ½ tasse de farine grillée délayée dans 1 tasse d'eau froide.

CREPE AU BOEUF

Mélanger les ingrédients suivants: 2 oignons hachés fins, ¼ de tasse de persil, émincé, 2 à 3 tasses de viande de boeuf cuite, hachée, 3 c. à table de gras de viande, 2 tasses de lait, 3 oeufs bien battus, ½ tasse de farine. Verser dans un plat de pyrex beurré, cuire à 375 degrés, 25 minutes. Servir avec une sauce aux tomates. Ce plat ressemble à une sorte de crème qui serait bien dorée. On peut facilement la démouler sur un plat de service. Tranchée mince et servie avec une salade verte, cette crème fait un excellent plat froid.

FRICASSEE DE CHEZ NOUS

Fondre ½ tasse de gras de viande, ajouter 2 à 3 tasses de viande cuite, coupée en dés et 2 tasses d'oignons hachés, frire le tout quelques minutes. Ajouter 4 tasses de pommes de terre crues taillées en dés et aromatiser avec 1 c. à thé de sarriette, poivre et sel. Couvrir d'eau, laisser cuire à feu moyen 30 à 40 minutes, couvert de préférence. Ceci semble un plat simple, mais je le considère un délicieux plat de famille lorsqu'il est bien fait. Voici quelques points qui aident beaucoup à sa réussite. Lorsque l'on peut faire de la fricassée avec un gras de poulet ou de dinde, c'est ce qu'il y a de mieux; de toute façon l'on doit autant que possible se servir de desserte de sauce en prenant le gras qu'il y a sur le dessus et ajouter à la sauce le roux brun du fond. Le boeuf doit toujours avoir été coupé en petits dés. De préférence employer des pommes de terre farineuses, telles que la pomme de terre d'hiver, car elle sert à épaissir la sauce par l'amidon qui s'en dégage. Et pour conserver au plat son fumet bien canadien-français il ne faut pas oublier la SARRIETTE que j'appellerais l'heerbe de notre cuisine québecoise.

CHAPITRE X

L'AGNEAU

COUPES POUR ROTIS D'AGNEAU

GIGOT — Cette coupe correspond à la ronde de boeuf. De prix assez élevé, elle est également économique, puisque sa grande proportion de viande permet de servir plusieurs personnes à la fois. Le gigot inclut souvent quelques tranches de longe que l'on peut enlever et rôtir comme des côtelettes.

LONGE — La longe se divise en deux parties; celle du filet, plus fine et plus coûteuse, ressemblant au T-bone. La seconde partie de la longe contient les 12 côtes de l'agneau; elle est moins chère et moins en viande, mais aussi savoureuse que la partie du filet.

EPAULE — La viande de l'épaule est tendre, juteuse et délicieuse. Plus longue à cuire que les deux autres, elle n'en fait pas moins un bon rôti. Pour en changer quelquefois l'aspect, désosser et farcir.

COMMENT ROTIR L'AGNEAU

Frotter vigoureusement le rôti d'agneau avec le mélange suivant: 1 c. à thé de sel, ½ c. à thé de poivre, 1 c. à thé de moutarde et, au goût, ¼ c. à thé de romarin. Au goût également, farcir de 2 ou 3 petites gousses d'ail. Placer l'agneau dans une lèchefrite, la partie maigre touchant le fond. Mettre dans un four préalablement chauffé à 325 degrés, et cuire le gigot 35 minutes par livre, l'épaule roulée 45 minutes par livre, l'épaule non désossée 35 minutes par livre, la longe 30 minutes par livre. L'épaule d'agneau roulée doit être retournée toutes les 20 minutes durant la cuisson. Ne pas mettre d'eau ni couvrir la lèchefrite. Le jus de l'agneau cuit médium est légèrement rosé, celui de l'agneau bien cuit est brun léger et la viande gris brun. Cette cuisson, à tem-

pérature constante, est idéale pour obtenir un rôti croustillant et juteux.

COMMENT FRIRE UNE COTELETTE D'AGNEAU

COMMENT L'ACHETER: Il y a deux sortes de côtelettes d'agneau. La côtelette prise dans la partie de la longe ayant le filet, est la plus fine et la plus en viande. C'est ce que l'on appelle les noisettes d'agneau. Les côtes d'agneau du bas de la longe, sont plus petites, moins en viande, plus économiques comme prix, tout aussi savoureuses.

COMMENT LA CUIRE: Il y a deux manières de frire une côtelette d'agneau: (1) Chauffer un poêlon épais, juste assez grand pour bien tenir le nombre de côtelettes à cuire. Couvrir le poêlon et cuire 3 minutes, sur un feu vif, sans retourner les côtelettes. Découvrir, retourner les côtelettes. Cuire, à découvert, 4 minutes sur un feu vif. Le nombre de minutes peut varier plus ou moins, selon l'épaisseur de la côtelette. C'est ce que l'on appelle une côtelette grillée au poêlon. (2) Fondre 1 c. à table de gras ou beurre, ou gras de l'agneau haché, dans un poêlon épais. Placer les côtelettes dans le gras et cuire 4 minutes sur feu vif, sans retourner. Régler le feu de telle façon que ni le gras ni l'agneau ne brûlent, gardant toutefois la flamme assez haute pour que les côtelettes ne mijotent pas. Retourner sur l'autre côté et frire de la même manière, 4 minutes. Sel et poivre.

COTELETTES D'AGNEAU BAR-MAN

Choisir des côtelettes assez épaisses et dorer avec un peu de beurre, sur feu vif, 3 minutes de chaque côté. Ajouter 1 c. à table d'huile d'olive et continuer de dorer 3 à 5 minutes de chaque côté, sur feu moyen. Servir avec une demi-tomate grillée, un gros champignon frit sur la tomate, une tranche de bacon sur le tout. Tomates, champignons et bacon peuvent se griller dans le gras des côtelettes.

AGNEAU BRAISE AUX POIS VERTS

1 ou 2 gousses d'ail
4 à 6 livres d'agneau
3 c. à table de petits dés de lard salé
1 c. à table huile à salade
1 c. à table beurre
2 c. à table purée de tomates
1 tasse d'eau ou de consommé
¼ c. à thé romarin ou basilic
1 c. à thé sel
¼ c. à thé poivre
1 boîte de pois verts égouttés

Farcir avec l'ail le morceau d'agneau. Fondre, dans une casserole épaisse, les dés de lard salé. Laisser dorer et ajouter l'huile. Dorer l'agneau dans ce gras et ajouter le beurre, la purée de tomates, l'eau ou consommé, le romarin ou le basilic, le sel et poivre. Couvrir et mijoter 1½ à 2 heures, ou jusqu'à ce que l'agneau soit bien tendre. Au moment de servir, jeter dans la sauce la boîte de pois verts (l'eau des pois peut très bien remplacer la tasse d'eau ou de consommé). Continuer de mijoter quelques instants pour chauffer les pois. Déposer le rôti sur un plat à viande et verser la sauce dans une saucière. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Réduire le liquide à ½ tasse et cuire 40 minutes, quelle que soit la coupe d'agneau utilisé. Refroidir vivement le cuiseur. Chauffer les pois sans pression.

EPAULE D'AGNEAU A L'ETUVEE

L'épaule d'agneau ainsi préparée, est très tendre. Pour en faire ressortir toute la saveur, il est essentiel de la mariner 12 heures.

1 tasse jus de tomates
1 c. à table de vinaigre
1 oignon, tranché mince
1 gousse d'ail, en deux
1 feuille de laurier
¼ c. à thé basilic (facultatif)
¼ c. à thé sel
une épaule d'agneau de 4 à 6 lbs
3 c. à table de gras d'agneau fondu
1 c. à table de sucre

Mettre, dans un grand bol, le jus de tomates, le vinaigre, l'oignon, l'ail, le laurier, le basilic et le sel. Placer, dans cette marinade, l'agneau. Laisser tremper 12 heures et égoutter. Chauffer une casserole épaisse et y dorer la viande dans

le gras fondu. Ajouter la marinade et le sucre. Couvrir la casserole et mijoter 3 heures ou jusqu'à tendre. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Procéder de la même manière, n'utilisant que ¼ tasse de marinade (le reste sert à faire la sauce). Monter la pression et cuire 30 minutes.

AGNEAU BRAISE A LA FRANÇAISE

4 à 6 livres d'épaule d'agneau
½ c. à thé poivre
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de paprika
¼ c. à thé muscade
½ c. à thé sucre
3 c. à table gras fondu
2 oignons tranchés
2 c. à table de crème ou dessus de lait
2 c. à table d'eau

Saupoudrer, avec le mélange suivant, une épaule d'agneau: le sel, poivre, paprika, muscade et sucre. Brunir le tout, dans le gras fondu, ajouter les oignons. Fermer hermétiquement la casserole et cuire sur feu plutôt lent, 1 heure et 15 minutes, ou jusqu'à tendre. Pour faire la sauce retirer l'agneau de la casserole, ajouter au jus de viande la crème et l'eau et brasser vivement. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Procéder de la même manière. Monter la pression et cuire 30 minutes. Dans le cuiseur, la sauce est prête à servir sans addition de crème ou d'eau.

GIGOT D'AGNEAU BOUILLI

4 à 6 livres de gigot d'agneau
2 pintes d'eau bouillante
12 petits oignons
1 petit navet coupé en 4
1 c. à table de sel
10 grains de poivre OU
1 c. à thé de poivre
3 c. à table de farine
3 c. à table de beurre
3 tasses du bouillon de la cuisson

Envelopper dans un linge un gigot d'agneau. Placer dans une marmite avec l'eau bouillante. Ajouter les oignons, les carottes, le navet, le sel, le poivre. Couvrir et mijoter 2½ heures. Développer et servir avec sauce faite avec la farine, le beurre et le bouillon de la cuisson. Cuire ensemble jusqu'à épaississement. Au goût ajouter 1 c. à table de vinaigre,

2 c. à table de cornichons hachés ou de capres. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Utiliser 3 à 4 livres d'agneau. Procéder de la même façon, réduisant l'eau à 3 tasses. Cuire 20 minutes. Refroidir vivement le cuiseur. Ajouter les légumes. Cuire 10 minutes. Pour servir froid, laisser refroidir dans son bouillon.

AGNEAU A LA HONGROISE

2 livres d'épaule d'agneau, coupée en portions individuelles
1 c. à table de gras
6 gros oignons émincés
1 c. à table de paprika
3 c. à table de farine
3 c. à table de beurre
3 tasses de consommé ou d'eau
sel, poivre
basilic

Dorer l'agneau, dans le gras, ajouter les oignons et le paprika. Dorer le tout 8 à 10 minutes, faire un roux brun avec la farine, le beurre et le consommé ou l'eau, ajouter à la viande, aromatiser avec le sel, poivre et basilic, couvrir et laisser mijoter 1 heure en brassant quelques fois. Servir avec riz bouilli.

NAVARIN D'AGNEAU

1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
¼ de c. à thé de muscade
2 à 4 livres d'épaule d'agneau
2 gros oignons émincés
3 c. à table de farine
3 tasses d'eau
½ tasse chacune de carottes, navets,
4 c. à table de beurre ou de gras
pommes de terre coupées en dés

Mélanger le sel, le poivre et la muscade. Rouler l'agneau dans ce mélange. Frire dans le beurre, ajouter les oignons. Ajouter la farine et l'eau. Laisser mijoter 1 heure. Incorporer les légumes. Laisser mijoter à peu près 1½ heure ou jusqu'à tendre.

AGNEAU SAINTE MENEHOULD

2 à 4 livres d'épaule d'agneau
2 carottes entières
1 gros oignon
2 poireaux (si possible)
1 c. à thé de gros sel
1 c. à thé moutarde sèche
½ c. à thé thym
¼ c. à thé laurier.
8 tasses d'eau

Placer dans une casserole tous les ingrédients. Couvrir et bouillir jusqu'à ce que la viande se détache facilement des os. Retirer la viande du bouillon, et enlever tous les os. Donner à la viande la meilleure forme possible, recouvrir d'un linge ou papier ciré et placer sur le tout un poids suffisamment lourd pour lui faire prendre forme. Mettre au froid. Trancher très mince pour servir froid ou couper en morceaux de 2 pouces de large par 3 pouces de long, les rouler dans la panure et frire d'un beau doré. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Réduire l'eau à 6 tasses. Cuire 35 minutes. Laisser la pression descendre d'elle-même. Faire une soupe aux légumes avec le bouillon de cuisson.

HARICOT D'AGNEAU

Placer dans une casserole épaisse sans aucun gras, 3 à 4 livres d'épaule d'agneau coupée en morceaux individuels, couvrir et laisser dorer pendant 20 à 30 minutes sur feu moyen en remuant quelques fois. Dans un autre poêlon fondre 3 c. à table de beurre ou de graisse, ajouter 3 gros oignons tranchés minces, 2 pointes d'ail écrasées, aromatiser avec persil, thym, laurier, sel et poivre au goût, couvrir et laisser fondre le tout à feu lent, 20 minutes. Saupoudrer la viande avec 3 c. à table de farine, ajouter les légumes fondus, 4 tasses d'eau et 1 navet moyen coupé en petits dés, bien couvrir et laisser cuire lentement 3 heures.

FRICANDEAU D'AGNEAU

Tremper 2 tranches épaisses de pain rassis dans un peu de lait, mettre en pâte avec une fourchette. Peler et passer au tamis 2 tomates fraîches, ajouter au pain ainsi qu'une livre de viande d'agneau crue ou cuite, hachée fine et un petit oignon râpé; saler, poivrer et muscader, bien mélanger avec un oeuf battu. Faire des petites boulettes de ce mélange, rouler dans la panure et faire dorer.

RISSOLEE D'AGNEAU A L'ESPAGNOLE

2 c. à table de gras de sauce ou autre gras
1 gros oignon, haché fin
1 piment vert haché fin
1½ tasse tomates en boîte
1 à 2 tasses d'agneau cuit, coupé en dés
2 tasses de riz cuit
½ c. à thé basilic
sel et poivre au goût

Dans le gras frire l'oignon et le piment vert. Ajouter les tomates. Amener à l'ébullition et ajouter le reste des ingrédients. Cuire ensemble, jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien mélangé. Au goût servir avec fromage râpé.

N. B.: — On peut remplacer le piment vert par 1 tasse de céleri en dés ou ½ c. à thé de graines de céleri et ¼ tasse de cornichons coupés en dés.

ROGNONS D'AGNEAU EN COQUILLES

Laisser, à chaque rognon, la valeur d'une c. à thé de son gras. Au goût, badigeonner avec un peu de moutarde ou de chutney. Mettre dans un poêlon, la partie grasse touchant le fond et, sur feu moyen, dorer légèrement de tous côtés. Brosser fortement une grosse pomme de terre par rognon. Enlever la première tranche et creuser un trou assez grand pour pouvoir y placer un rognon préparé. Saler et poivrer la cavité. Après avoir introduit le rognon dans la pomme de terre, saler et poivrer de nouveau. Remettre la tranche de pomme de terre sur le tout et fixer avec cure-dents ou attacher avec petites cordes. Cuire, dans un four à 300 degrés, 40 à 60 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Au goût, saupoudrer chaque rognon de quelques brins de romarin.

ROGNONS D'AGNEAU AU POELON

Frotter avec vinaigre, et couper en deux 4 à 6 rognons d'agneau. Beurrer chaque moitié avec un peu de moutarde préparée ou sauce chutney. Fondre dans un poêlon 1 c. à table de gras de bacon ou de beurre. Lorsque brun, ajouter les rognons préparés. Cuire 3 minutes sur chaque côté. Régulariser la chaleur de façon que les rognons cuisent sans brûler

ni mijoter. Sel et poivre au goût. Brasser quelques secondes; ajouter 1 c. à thé d'eau, continuer de brasser quelques autres secondes et servir.

FOIE ET OIGNONS EN CASSEROLE

Bouillir et hacher avec les cornichons, 1½ livre de foie au lieu d'une livre. Retirer 1 tasse du mélange et incorporer 3 c. à table de beurre mou. Assaisonner et utiliser comme remplissage de sandwiches.

1 lb foie (veau, boeuf ou agneau)
¼ tasse cornichons sucrés
½ c. à thé sel
1½ tasse pommes de terre pilées
2 c. à thé sauce anglaise
1 oeuf non battu
4 c. à table de crème
4 c. à table gras bacon ou gras ordinaire

Ebouillanter le foie. Bouillir 5 minutes. Egoutter et passer au moulin à viande avec les cornichons. Ajouter à ce mélange les pommes de terre, le sel, la sauce anglaise, l'oeuf et la crème. Bien mélanger et former en petits pâtés. Dorer légèrement dans le gras. Recouvrir le fond d'un pyrex avec des oignons en crème. Placer les pâtés sur les oignons. Cuire, découvert, 20 minutes, dans un four à 400 degrés.

CHAPITRE XI

LE VEAU

COUPES POUR ROTIS DE VEAU

On reconnaît le veau tendre et frais à la blancheur nacrée de sa chair ferme et élastique à la fois, et à son gras mat et bien blanc.

CUISSEAU — Le cuisseau contient beaucoup plus de viande que d'os et se vend entier ou en deux morceaux. La partie de la ronde est le plus économique, surtout lorsque partiellement désossée. Le bout du jarret (le manche) s'emploie généralement pour un bouillon. Le steak de veau est coupé dans la ronde.

LONGE — La plus belle partie de la longe renferme le

rognon; on peut l'y laisser ou le détacher pour rôtir et servir à part. La longe se cuit en rôti ou divisée en côtelettes. Les côtelettes premières, avec rognon correspondent au steak dans le filet. Les côtelettes de côte longue sont plus ossues, mais aussi savoureuses et plus économiques que celles de la côte du filet.

EPAULE — L'épaule de veau comprend 5 côtes et un morceau de l'échine et de l'os plat de l'épaule. Pour utiliser cette coupe à profit, il faut la désosser complètement, rouler et tailler en côtelettes, ou en faire un rôti réservant débris et rognures pour ragoûts et soupes. Pour être tendre, l'épaule de veau (surtout si elle est roulée) requiert une cuisson très lente.

ROTI DE VEAU AU FOUR

Il y a deux caractéristiques importantes à considérer dans le rôtissage du veau; la très faible proportion de gras naturel et l'abondance de tissus musculaires. Pour cette dernière raison, on doit le cuire lentement afin que la viande reste tendre. Sa déficience de gras naturel est facilement remédiée par l'emploi d'une plus forte quantité de gras dans sa cuisson. Si un rôti de veau est cuit à point il sera rouge-brun à l'extérieur, blanc-gris à l'intérieur et le jus coulera aisément, dans le plat de service. Ne jamais le cuire jusqu'à ce qu'il échiffe car il n'est bon que lorsqu'il reste tendre. Assaisonner de sel et poivre; au goût farcir de quelques gousses d'ail et couvrir avec un oignon tranché mince. Mettre en crème 2 c. à table de beurre et 3 c. à table de graisse, disperser ce gras sur le veau, entre les tranches d'oignons. Pour aromatiser aux herbes, saupoudrer avec 1 c. à thé de thym ou estragon ou laurier. Ne pas mettre d'eau dans la casserole et ne pas couvrir. Placer dans un four préalablement chauffé, à 350 degrés et cuire le cuisseau 25 minutes par livre, la longe 30 minutes par livre, l'épaule non roulée 25 minutes par livre et l'épaule roulée 40 minutes par livre. Au cours de la cuisson, arroser une couple de fois avec le jus accumulé au fond de la casserole.

N. B.: — Pour donner une teinte plus foncée au rôti,

mélanger au gras en crème, 2 c. à table de catsup ou purée de tomates.

VEAU ROTI DANS LE CUISEUR A PRESSION

- 1 cuisseau ou une épaule de veau de 4 à 5 lbs
- 1 petit morceau d'ail OU des pincées de thym ou d'estragon
- 1 c. à table paprika
- 1 c. à table d'huile
- 2 c. à table de gras ou de beurre
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- 1 oignon tranché mince

La viande de veau requiert plus de soin et d'attention que les autres, pour la bien réussir dans le cuiseur. Laver au vinaigre le veau. Y faire quelques incisions et farcir chacune avec 1 petit morceau d'ail ou des pincées d'herbes. Saupoudrer avec le paprika. Dans le cuiseur, chauffer l'huile et le gras ou beurre. Lorsque très chaud, y dorer lentement le veau de tous côtés. Assaisonner avec le sel, poivre. Au goût, recouvrir avec 1 oignon tranché mince. Fermer le cuiseur. Sur feu moyen, monter la pression et cuire le cuisseau 30 minutes et l'épaule roulée 50 minutes. Réduire vivement la pression et servir. Un rôti de 4 à 5 lbs donne 1½ à 2 tasses de sauce (même si on le fait cuire sans eau). La servir telle quelle.

LONGE DE VEAU A L'ETUVEE

Faire fondre 4 c. à table de rognons de veau et rôtir 4 oignons moyens en tranches minces, retirer du gras lorsqu'ils seront dorés. Placer 3 à 4 livres de longe de veau dans ce gras et dorer de tous les côtés, saupoudrer de 2 c. à table de farine. Ajouter sel, poivre, basilic ou thym au goût, 1 tasse de consommé. Couvrir et mijoter à peu près 25 minutes par livre. Une ½ heure avant la fin de la cuisson ajouter 8 salsifis coupés en dés ou autres légumes de votre choix et continuer de cuire. Dégraisser la sauce au moment de servir. Ajouter ¼ de tasse de crème.

EPAULE DE VEAU POULETTE

4 à 5 lbs épaule de veau roulée et désossée
3 c. à table farine
1 c. à table paprika
2 c. à table beurre ou gras
2 tasses d'eau ou 1 tasse consommé et 1 tasse d'eau
½ c. à thé estragon ou thym
1 c. à table gros sel
1 c. à thé poivre
1 gros oignon finement haché
3 carottes moyennes coupées en petits dés

Laver au vinaigre la viande. Rouler dans la farine et paprika. Dorer légèrement dans le beurre ou gras. Ajouter le reste des ingrédients. Bien couvrir. Mijoter 2 heures. Retirer la viande du bouillon et épaissir celui-ci avec le mélange suivant: 3 c. à table farine et le jus d'un demi-citron. Ajouter lentement ¼ tasse de lait. Servir la sauce séparément et saupoudrer le veau de persil finement haché. DANS LE CUISEUR A PRESSION: procéder de la même façon n'utilisant qu'une tasse d'eau comme liquide. Monter la pression, cuire 30 minutes. Réduire vivement la pression. Finir la sauce et servir tel que ci-haut mentionné.

BLANQUETTE DE VEAU

2 lbs de veau (épaule ou flanc de la longe)
½ lb champignons
3 oignons moyens, tranchés
2 carottes tranchées
2 tasses d'eau
1 c. à table sel
½ c. à thé poivre
½ c. à thé thym
2 gousses d'ail
½ tasse crème de table

Mettre dans une casserole tous les ingrédients. Laisser mijoter jusqu'à cuisson parfaite et évaporation complète du liquide. (Le fond doit dorer légèrement pour donner couleur et goût à la sauce).

ROUX BLOND: Dorer, légèrement, 3 c. à table de beurre ou gras et 4 c. à table de farine. Ajouter 3 tasses d'eau et cuire jusqu'à épaississement. Verser cette sauce sur la viande, bien gratter le fond de la casserole et mijoter 20 minutes. Au moment de servir, ajouter ½ tasse de crème chaude et, au goût aromatiser avec ¼ tasse de sherry. DANS LE CUI-

SEUR A PRESSION: n'utiliser qu'une demi-tasse d'eau et cuire 15 minutes. Réduire vivement la pression. Enlever le couvercle et placer sur feu vif jusqu'à ce que le fond dore légèrement. Finir tel que ci-haut.

BOULETTES DE VEAU ROSEES

- ¼ tasse bacon ou lard salé
- 2 tasses de veau, cru ou cuit
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à table de persil OU
- ¼ c. à thé de thym
- 1 oeuf légèrement battu
- 2 c. à table de lait
- 1 oignon tranché
- ¼ tasse dés de céleri
- 3 c. à table de farine
- 1½ tasse tomates
- 1 c. à table de sucre

Couper en petits dés et frire le bacon ou lard salé. Retirer les lardons et réserver le gras. Hacher le veau et ajouter le sel, persil ou thym et l'oeuf, le lait et les lardons. Bien mélanger et former 12 petites boulettes. Rouler dans de la farine et frire dans le gras de porc. Ajouter l'oignon, le céleri et la farine. Bien mélanger et ajouter les tomates et le sucre. Couvrir. Mijoter 15 minutes le veau cuit, 30 minutes le veau cru. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Procéder de la même manière. Monter la pression. Cuire 5 minutes. Réduire vivement la pression.

PAIN DE VEAU AUX CHAMPIGNONS

- 1 lb veau haché
- 1 lb jambon cru, haché
- 4 c. à table catsup
- 3 c. à table piment vert, émincé
- 1 oignon moyen, râpé
- 2 oeufs
- 1 c. à thé sel
- ¼ tasse panure
- 1 tasse soupe aux champignon non diluée
- 1 tasse champignons grillés (frais ou en boîte)

Mélanger tous les ingrédients sauf les champignons grillés. Bien mélanger et en verser la moitié dans un moule à pain. Recouvrir avec les champignons. Etendre sur les champignons le reste du mélange de viande et cuire 1 heure, dans un four à 350 degrés. Servir chaud ou froid.

VEAU PRINTANIER

Dorer 2 livres d'épaule de veau coupée en gros dés dans 2 c. à table de beurre ou de gras de veau fondu. Lorsque doré ajouter 3 tasses de sauce blanche légère, une pincée de thym et de laurier, un peu de majolaine. Couvrir et mijoter le tout 1 heure en brassant quelques fois. Ajouter ¼ de livre de champignons coupés en tranches, ¼ de tasse de navet en petits dés, 12 petits oignons entiers, 2 carottes taillées en dés, 1 tasse de pois verts, cuire encore ½ heure ou jusqu'à la parfaite cuisson des légumes.

JARRET DE VEAU EN GELEE

- 2 à 3 lbs jarret de veau bien en viande
- 1 c. à table sel
- ½ c. à thé poivre
- 1 carotte râpée, non pelée
- 1 grosse poignée feuilles de céleri, finement hachées
- OU
- ¼ c. à thé graines de céleri
- 6 tasses d'eau
- 1 gros oignon râpé

Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que la viande s'enlève facilement des os. Retirer la viande du jus, désosser et échiffer à l'aide de deux fourchettes. Réduire de moitié le liquide de la cuisson, en le bouillant fortement, sans couvrir. Verser sur la viande et mettre au froid pour prendre en gelée.

RIS DE VEAU GRILLES AVEC CHAMPIGNONS

Quelle que soit la façon d'apprêter les ris de veau il faut d'abord les blanchir et les nettoyer. Tremper 1 heure, à l'eau froide, 4 à 6 ris de veau. Egoutter et placer dans une casserole avec de l'eau pour bien couvrir. Assaisonner avec 1 c. à thé de sel et 1 c. à table de vinaigre. Aromatiser avec une petite pincée de thym et feuilles de laurier. Amener à l'ébullition et laisser monter 3 ou 4 bouillons. Egoutter et rincer à l'eau froide. Enlever les tendons (lesquels on touche facilement du bout des doigts). Mettre les ris sur

un linge propre; couvrir d'un autre linge et d'une assiette à gâteau sur laquelle on place un poids (fer à repasser par exemple) et laisser refroidir. Les ris sont alors prêts pour l'apprêtage.

Laisser entiers ou couper en gros dés, les ris préparés. Dorer dans 2 c. à table de beurre et 3 petites échalotes émincées. Lorsque bien dorés, ajouter ½ livre de champignons tranchés. Brasser le tout sur feu vif à peu près 2 minutes. Au goût, ajouter 2 c. à table de cognac ou de sherry. Servir dans petites coquilles de pâte ou sur pain grillé ou sur un lit de riz bouilli garni de persil frais.

CERVELLES DE VEAU

Tremper les cervelles 30 minutes, à l'eau froide, et les débarrasser de la mince membrane nerveuse qui les enveloppe. Tremper de nouveau 10 minutes, dans de l'eau froide additionnée d'une c. à table de vinaigre; elles deviendront alors bien blanches. Cuire 15 à 20 minutes, dans un court-bouillon. Egoutter et servir telles quelles ou avec beurre fondu ou mayonnaise ou frites au gras.

COURT-BOUILLON (pour 1 lb. ou plus de cervelles): Mijoter ensemble 20 minutes, 2 tasses d'eau, 1 oignon coupé en deux, 1 feuille de laurier, ¼ c. à thé de moutarde sèche, 1 c. à thé de sel, ¼ de c. à thé de poivre et 1 c. à table de vinaigre.

CERVELLES DE VEAU AU BEURRE NOIR

Dresser sur un plat chaud les cervelles de veau cuites au court-bouillon et bien égouttées. Assaisonner de sel et de poivre. Arroser avec 4 c. à table de beurre cuit jusqu'à ce qu'il soit brun foncé, en ajoutant, au dernier moment, une bonne poignée de persil finement haché. Verser dans le poêlon où a cuit le beurre, ½ c. à thé de vinaigre fin, chauffer vivement et verser sur les cervelles.

ROGNONS A LA SAUCE MOUTARDE

Préparer ce plat avec 4 rognons d'agneau et 2 rognons de veau ou 4 rognons de veau ou 1 livre de rognons de boeuf.

3 c. à table gras ou beurre
1 c. à thé de beurre
1 oignon moyen tranché mince
4 champignons tranchés
1 c. à thé de moutarde sèche
1 c. à table de consommé
3 c. à table de farine
1 boîte de consommé
¼ c. à thé estragon ou thym sel, au goût
3 c. à table de crème sure (facultatif)
2 c. à table de vin de votre choix (facultatif)

Couper en petites tranches minces les rognons choisis. Dorer environ 4 minutes, sur feu vif, dans le gras ou le beurre. Retirer les rognons du poêlon, ainsi que le jus, lorsqu'il y en a (certains rognons ne dorent pas — ne pas les cuire davantage afin d'éviter qu'ils durcissent). Mettre dans le poêlon le beurre, l'oignon. Ajouter, au goût, les champignons, les cuire quelques instants pour dorer légèrement et ajouter la moutarde sèche et la c. à table de consommé. Brasser quelques instants. Ajouter et bien mélanger la farine, la boîte de consommé, l'estragon ou le thym et le sel. Cuire sur le feu moyen en brassant jusqu'à épais et lisse. Retirer du feu; ajouter les rognons et leur jus ainsi que la crème sure et le vin (ces deux derniers ingrédients sont facultatifs). Mijoter sur feu lent 5 minutes. Servir avec riz bouilli.

ROGNONS DE VEAU DANS LE CUISEUR A PRESSION

1 c. à table gras ou beurre
1 c. à thé paprika
4 rognons de veau
4 carottes
4 oignons entiers
4 pommes de terre
½ c. à thé de sel
½ c. à thé pelure de citron râpé
½ c. à thé marjolaine ou thym
3 c. à table de consommé, jus de tomates ou vin rouge

Dorer le beurre ou le gras. Rouler les rognons dans le paprika. Brunir les rognons dans le gras chaud. Les enlever de la casserole. Ajouter au gras les carottes, oignons et pommes de terre, et brunir ces légumes quelques minutes. Ajouter le sel, pelure de citron, marjolaine et thym. Bien

brasser. Ajouter les rognons et le consommé, jus de tomates ou vin rouge. Monter la pression. Cuire 5 minutes. Refroidir immédiatement le cuiseur.

Cuit en 5 minutes dans votre marmite à pression contre 30 minutes de cuisson ordinaire.

COEUR BRAISE A LA DANOISE

Le coeur d'agneau requiert 40 minutes de cuisson, le coeur de veau, 80 minutes, et le coeur de boeuf de 2 à 3 heures.

- ¼ tasse dés de pain sec ou frais
- 1 c. à table bacon frit ou jambon cuit
- 1 oeuf légèrement battu
- farine salée et poivrée
- 1 c. à thé persil séché OU
- ¼ c. à thé basilic
- 1 c. à thé de sel,
- ¼ c. à thé poivre
- la râpure d'un demi-citron
- 3 à 5 c. à table de gras
- 1 tasse de lait
- 1 tasse d'eau OU
- 2 tasses de crème fraîche ou sure

Couper les tendons intérieurs et extérieurs. Laver le coeur à l'eau tiède vinaigrée et farcir du mélange suivant: Mélanger le pain, le bacon ou jambon, le persil ou le basilic, la râpure de citron, le sel et poivre. Lier le tout avec l'oeuf. Coudre le coeur pour y retenir la farce. Rouler dans la farine et dorer dans le gras dans un plat de fer ou d'aluminium épais. Lorsque bien doré, ajouter le lait et l'eau ou la crème. Couvrir et mijoter selon le temps de cuisson indiqué plus haut. On peut également cuire les coeurs au four, 375 degrés, dans un plat de terre ou de pyrex, couvert, avec 20 minutes additionnelles de cuisson. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Réduire le liquide à 1 tasse et cuire le coeur d'agneau 20 minutes, le coeur de veau 30 minutes, le coeur de boeuf 60 minutes, à 15 lbs de pression. Laisser la pression descendre d'elle-même.

MOUSSE DE VEAU CUIT

3 c. à table beurre ou gras
3 c. à table de farine
1½ tasse de lait
2 à 3 tasses veau ou jambon cuit
2 oeufs bien battus
2 c. à table échalotes ou oignons râpés
¼ c. à thé de thym
1 c. à thé de sel,
¼ c. à thé poivre

Fondre le beurre ou gras. Ajouter la farine. Bien mélanger et ajouter le lait. Laisser refroidir. Dans l'intervalle passer, 3 fois, au moulin à viande le veau ou jambon. Ajouter à la sauce refroidie avec le reste des ingrédients. Quand le tout est bien mélangé, verser dans un pyrex beurré et couvrir d'un papier. Mettre le pyrex dans une casserole et placer sur un double-fond. Ajouter de l'eau jusqu'à la moitié du plat. Couvrir hermétiquement la casserole et cuire 40 minutes. Laisser refroidir 5 minutes avant de démouler et servir, au goût, avec sauce aux tomates ou aux champignons. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Procéder de la même manière. Cuire 15 minutes à 15 lbs de pression. Ne pas refroidir vivement le cuiseur, laisser descendre la pression d'elle-même.

CROQUETTES DE VEAU CUIT

3 c. à table beurre ou graisse végétale
3 c. à table farine
1 tasse d'eau ou de consommé
le jus d'un demi-citron
½ tasse crème
Sel et poivre
2 jaunes d'oeufs
2 tasses veau cuit (passé au moulin à viande)
¼ c. à thé basilic

Fondre, dans une casserole, le beurre ou la graisse. Ajouter la farine, l'eau ou le consommé, le jus de citron et la crème, sel et poivre. Bouillir jusqu'à consistance de crème épaisse. Incorporer les jaunes d'oeufs et le veau cuit. Brasser quelques instants. Aromatiser avec le basilic. Laisser refroidir et couper en carrés. Rouler les carrés dans la farine et frire au beurre ou à la graisse.

COTELETTE A LA VIENNOISE

Tailler 1 tranche de cuisseau de veau de ½ pouce d'épais, en 6 portions. Battre, saler et poivrer. Battre 1 oeuf dans 2

c. à table de lait ou crème. Y rouler les morceaux de veau et saupoudrer de farine. Frire au beurre jusqu'à beau doré. Lorsque presque cuits, arroser avec le jus d'un demi-citron; verser la sauce sur le tout.

LANGUES DE VEAU DANS LE VINAIGRE

2 langues de veau	2 c. à thé de sel
3 grains de poivre	2 feuilles de laurier
6 clous entiers	½ tasse de vinaigre

Recouvrir d'eau chaude les langues. Mijoter 1 heure. Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que les langues soient tendres. Laisser refroidir dans le bouillon. Enlever la peau et nettoyer. Laisser entières ou couper en morceaux. Placer dans des pots stérilisés. Dégraisser le bouillon. Couler et amener à l'ébullition. Verser bouillant sur les langues. Fermer. Garder au réfrigérateur.

FOIE-GRAS

Passer 2 fois ensemble au moulin à hacher, 1 livre de foie de veau ou de foie de poulet, 1 livre de gras de lard salé. Ajouter 1 c. à thé de sel, ½ c. à thé de poivre, 1 c. à thé de moutarde sèche, 1 feuille de laurier coupée très fin. Tapisser le haut du bain-marie avec des minces tranches de lard salé, coller sur le lard ici et là 4 feuilles de laurier. Y verser le mélange de foie. Couvrir et cuire 4 heures sur l'eau bouillante. Laisser refroidir 24 heures au réfrigérateur avant de démouler.

PATE DE FOIE GRAS DANOIS

Mettre ensemble ,dans un bol, 1 lb. de foie de veau ou de boeuf haché très fin, ¼ de tasse d'oignons frits, ½ lb. porc frais haché, 2 oeufs, 2 tasses de crème de table, 1 c. à thé de poivre, 3 c. à thé de sel, 1¼ tasse de farine à pain, 3 feuilles de laurier. Brasser le tout en crème. Verser dans moule bien beurré. Couvrir. Mettre le moule dans un plat d'eau chaude. Cuire à four modéré, 350 degrés, 2 heures. Enle-

ver le couvercle au bout d'une heure. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Recouvrir le moule de papier ciré. Le placer sur la claie. Ajouter 2 tasses d'eau. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire 50 minutes. Laisser la pression redescendre d'elle-même. Mettre le moule au frais 12 heures avant de démouler, quel que soit le mode de cuisson.

CHAPITRE XII

LE PORC ET LE JAMBON

COMMENT ACHETER LA LONGE DE PORC

La longe de porc s'étend du cuisseau à l'épaule; elle est coupée en longe avec filet et en coupe de centre. La viande des rôtis coupés à la suite du filet, est de même qualité que celle des coupes de centre; le gras s'y trouve aussi en moins grande quantité, et ces rôtis se vendent à plus bas prix. Les coupes de centre, contenant le filet, s'achètent en rôtis ou en côtelettes (ces dernières avec l'os en forme de T). Il est alors facile de reconnaître une côte de porc coupée dans la partie du bout et une autre dans le filet. Lorsque les coupes de bout sont épaisses, chaque côte possède un os; lorsqu'elles sont coupées minces, l'une a un os, tandis que l'autre n'en a pas. Il arrive, assez souvent, qu'une coupe de centre soit coupée avec une petite section de la meilleure partie de l'os de l'épaule. Lorsque le filet se trouve dans la partie de longe achetée, l'enlever et l'utiliser comme steak (ces quelques tranches de filet composent le repas de 2 ou 3 personnes). C'est une économie en ce sens que le filet acheté séparément se vend beaucoup plus cher que lorsqu'il est attaché au rôti.

ROTI DE PORC

Toute viande de porc devant être rôtie doit en premier lieu être traitée de la façon qui suit: Placer le morceau de porc dans un plat de terre; recouvrir avec ½ tasse de gros sel (on ne peut pas remplacer le gros sel par du sel fin).

Laisser reposer la viande une heure, rincer à l'eau courante, essuyer. Placer dans une casserole, farcir, au goût, de quelques clous d'ail; frotter d'un peu de marjolaine et de moutarde sèche. Saler, poivrer, mettre dans la lèchefrite ½ tasse d'eau, cuire dans un four à 325 degrés, 30 à 35 minutes par livre.

ÉPAULE DE PORC MARINEE ET ROTIE

4 livres d'épaule de porc	1 clou de girofle
3 tasses de vinaigre	1 bonne c. à table de gros sel
1 oignon tranché	1 tasse d'eau
2 feuilles de laurier	sel
6 grains de poivre	poivre

Mariner la viande pendant 2 jours dans le mélange de vinaigre, oignon, feuilles de laurier, grains de poivre, clou de girofle et gros sel. Retirer de la marinade, placer dans une casserole avec l'eau, sel et poivre et entourer des oignons de la marinade. Cuire à 325 degrés, 35 minutes par livre.

LONGE DE PORC A LA GASCONNE

Piquer de 2 clous d'ail une longe de porc de 4 à 6 livres. Recouvrir le fond de la lèchefrite avec la couenne du porc frais en ayant soin de placer le gras touchant le fond. Saler, poivrer. Cuire à 325 degrés, 35 minutes par livre. A la moitié de sa cuisson, ajouter 6 pommes de terre coupées en 4. Arroser et retourner quelques fois jusqu'à la fin de la cuisson. Pour servir, couper la couenne (qui est bien grillée) en petits carrés. Il est préférable de couper avec des ciseaux.

ROTI DE PORC DANS LE CUISEUR A PRESSION

Une longe de 3 lbs ou une épaule de 4 lbs entreront facilement dans le cuiseur. Frotter la couche grasse du dessus avec de la moutarde sèche. Farcir, au goût, avec quelques gousses d'ail. Chauffer le cuiseur, y fondre 1 c. à table de gras. Placer le rôti de porc dans le cuiseur, le côté gras touchant le fond. Laisser dorer, sans couvrir, sur un feu assez

vif. Lorsque le gras est croustillant et bien doré — ce qui prend à peu près 10 à 16 minutes — placer la viande, le gras sur le dessus. Ajouter 4 c. à table d'eau, sel et poivre. Fermer le cuiseur, et cuire 25 minutes. Réduire vivement la pression. Ouvrir le cuiseur, retirer le rôti ou placer un linge sur le cuiseur jusqu'au moment de servir. POUR FAIRE LA GRAISSE DE ROTI: Ajouter 2 c. à table d'eau au jus du cuiseur, amener à forte ébullition et tamiser le tout dans un bol. Laisser bien refroidir. Une couenne de lard ou un petit pied de porc coupé en trois, placés dans le cuiseur durant la cuisson, donnent plus de graisse de rôti et vous assure une gelée bien ferme. Servir avec sauce aux pommes beurrées.

COTELETTES DE PORC DANS LE POELON

Rôtir les côtelettes sur feu vif avec un tout petit morceau de beurre et un peu d'huile d'olive. Lorsqu'elles sont légèrement dorées ,d'un côté, retourner de l'autre côté, saler et poivrer, saupoudrer d'un peu de marjolaine, couvrir le poêlon et laisser cuire à feu lent 20 minutes. Retirer le couvercle et passer à feu vif 2 minutes.

COTELETTES DE PORC A L'ANGLAISE

Mélanger ensemble 2 c. à table d'oignons hachés, 1 c. à thé de sel, ½ c. à thé de poivre, ½ c. à thé de sauge, 1½ tasse de pain coupé en petits dés, 1 c. à table de beurre fondu, 1 c. à table de persil, 4 c. à table de lait. Recouvrir de 6 côtelettes de porc roulées dans la farine, couvrir et cuire 25 minutes à 350 degrés; découvrir et cuire 30 minutes à 375 degrés.

COTES DE PORC AU LAIT

6 côtes de porc
1 tasse miettes de biscuits soda finement écrasés
¼ c. à thé marjolaine ou sarriette
2 c. à table gras
2 tasses de lait

Ces côtes de porc sont non seulement succulentes, mais beaucoup plus digestibles que les côtes de porc rôties.

Rouler les côtes dans le mélange de miettes et de marjolaine ou sarriette. Dorer les côtes préparées, sur feu moyen, dans le gras. Placer dans un plat de pyrex, creux, et recouvrir avec le lait. Cuire 1 heure dans un four à 375 degrés. Au goût, on peut épaissir la sauce, lorsque les côtes sont cuites avec 1 c. à table de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau froide.

ROTI DE FILETS DE PORC

2 filets de porc, petits ou moyens
6 pommes de terre moyennes
½ c. à thé sarriette
1 oignon frit
sel et poivre au goût
1 c. à thé de gras bacon ou beurre
½ tasse d'eau chaude
½ c. à thé moutarde sèche

Frotter avec un clou d'ail, couper en 2 les filets. Cuire les pommes de terre, écraser et ajouter la sarriette, l'oignon et saler et poivrer au goût. Quand les pommes de terre sont refroidies, former un rouleau de la même longueur que les filets de porc. Mettre ce rouleau de pommes de terre entre les deux filets de porc. Attacher, sans trop serrer, les deux bouts et le milieu. Recouvrir le filet de dessus avec le gras ou beurre mou. Saupoudrer avec la moutarde, sel et poivre au goût. Placer dans une petite lèchefrite avec l'eau chaude. Cuire 1 heure, dans un four à 350 degrés, arrosant une couple de fois durant la cuisson. Ce rôti servi chaud ou froid est facile à trancher et forme un repas complet. DANS LE CUISEUR A PRESSION: remplacer la farce de pommes de terre par une farce au pain. Dorer sur tous les côtés avant de cuire. Ajouter 1 c. à thé d'eau et monter la pression. Cuire 15 minutes. Réduire vivement la pression.

COTES DE PORC DIABLE DANS LE CUISEUR A PRESSION

6 côtes de porc
1 oignon finement haché
3 c. à table jus de citron ou vinaigre
1 c. à thé moutarde sèche
6 c. à table sauce chili ou catsup
2 c. à thé sauce Worcestershire

Enlever presque tout le gras des côtes. Tremper 1 heure dans le reste des ingrédients. Pour cuire les côtes, frire et dorer le gras réservé. Egoutter les côtes de leur mélange et brunir dans le gras. Lorsque dorées, ajouter le mélange catsup et ajouter 1 c. à thé de sucre. Fermer le cuiseur. Monter la pression et cuire 15 minutes. METHODE ORDINAIRE: Tremper de la même façon que ci-haut. Fondre et dorer le gras dans un poêlon. Finir de la même façon que plus haut. Couvrir le poêlon et laisser mijoter 1 heure, sur feu lent. Les côtes ainsi préparées sont excellentes avec épinards nature et pommes de terre pilées.

TOURTIERES

1 lb. porc haché
1 petit oignon en dés
1 petite gousse d'ail émincée (facultatif)
½ c. à thé sel
¼ c. à thé poivre de céleri
¼ c. à thé clous
½ tasse d'eau

Mettre dans une casserole tous les ingrédients. Amener à l'ébullition et cuire découvert, 20 minutes ou assez longtemps pour réduire le surplus d'eau (le mélange doit être simplement humide). Refroidir et verser entre deux croûtes de tartes. Cuire dans un four à 500 degrés et servir chaudes.

RAGOUT DE BOULETTES

1 lb. de porc frais maigre
½ lb. de boeuf haché
¼ lb. de lard salé (au goût)
1 petit oignon émincé
2 c. à table de persil
¼ c. à thé chacun de gingembre, cannelle, clou de girofle, moutarde sèche
2 tranches de pain en dés
½ tasse de lait

Passer 3 fois au moulin à viande le porc frais, le boeuf et le lard salé. Ajouter à la viande hachée l'oignon, le persil et le gingembre, cannelle, clou de girofle et moutarde. Tremper ensemble et mettre en pâte le pain et le lait. Ajouter à la viande. Saler, poivrer et mettre le tout en petites boulettes; les frire dans 3 c. à table de gras de votre choix; arroser avec 3 tasses d'eau; couvrir et bouillir lentement 30 minutes. Brasser ensemble, dans un pot à confiture 4 c. à table de farine grillée, ½ tasse d'eau. Verser cette crème dans le bouillon des boulettes et cuire, en brassant, jusqu'à belle consistance épaisse. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Réduire l'eau à 2 tasses. Cuire 10 minutes. Epaissir comme ci-haut.

RAGOUT DE PATTES

2 à 3 lbs. de pattes de porc	⅛ c. à thé de muscade
1 c. à thé de gros sel	2 c. à table de gras
¼ c. à thé de poivre	4 à 6 tasses d'eau tiède.
½ c. à thé de cannelle	1 tasse d'oignons rôtis
¼ c. à thé de clou de girofle	

Couper en bons morceaux les pattes. Rouler chaque morceau dans le mélange suivant de gros sel, poivre, cannelle, clou de girofle, muscade. Fondre dans un chaudron de fer le gras. Dorer les pattes de porc dans ce gras jusqu'à ce qu'elles soient d'un beau doré (là est le secret d'un bon ragoût, brun foncé). Lorsque la viande est bien grillée, ajouter l'eau, et les oignons. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre, environ 2 heures. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Procéder de la même manière avec 4 tasses d'eau. Cuire 40 minutes. Laisser redescendre la pression d'elle-même. Epaissir à la fin de la cuisson avec ¾ tasse de farine grillée délayée dans de l'eau froide.

FROMAGE DE TETE

½ ou 1 tête de porc	2 c. à table sel
6 clous de girofle	2 gros oignons hachés
2 bâtons ou 1 c. à table de cannelle	1 grosse carotte râpée
	2 pintes d'eau chaude

Envelopper dans un linge la tête. Mettre dans une marmite avec le reste des ingrédients. Amener à l'ébullition. Couvrir et cuire lentement 2 heures. Développer la tête, hacher la viande retirée des os et la jeter dans le bouillon chaud. Bouillir fortement 10 minutes. Verser dans des moules et mettre au froid jusqu'à ce que le fromage soit pris en gelée. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Placer ½ tête de porc, non enveloppée. Ajouter les autres ingrédients. Réduire l'eau à 5 tasses et cuire 40 minutes. Finir tel que ci-haut.

SAUCISSES AUX OIGNONS

Placer la saucisse dans un poêlon froid et couvrir d'eau froide. Couvrir le poêlon et amener à l'ébullition. Dès que l'eau bout, égoutter la saucisse. La remettre sur feu moyen et rôtir — pas plus de 5 à 8 minutes. Enlever la saucisse et ajouter au gras du poêlon 3 oignons tranchés minces, 2 c. à table d'eau, 1 c. à thé de sucre. Brasser ensemble jusqu'à ce que les oignons soient dorés. Saupoudrer avec 2 c. à table de farine. Brasser de nouveau et ajouter 1 tasse de consommé ou d'eau (l'eau suffit, le gras de saucisse étant assez riche. Le consommé toutefois, relève le goût). Amener à l'ébullition et brasser pour épaissir. Mettre la saucisse dans la sauce et chauffer ensemble. Aromatiser, au goût, avec ¼ de c. à thé de sarriette. Servir avec pommes de terre pilées et salade de chou cru. Pour varier, remplacer la tasse d'eau ou de consommé par 1 tasse de jus de tomates.

PATTES DE PORC BOUILLIES

3 à 4 lbs pattes coupées en morceaux
3 oignons tranchés épais
1 c. à table gros sel
1 feuille de laurier
½ c. à thé d'épices à marinades
1 tasse d'eau
4 à 6 carottes
1 chou moyen coupé en 4
quantité de pommes de terre désirée.

Mettre dans une lèchefrite épaisse les pattes. Ajouter les oignons, le sel, feuille de laurier, épices à marinade et l'eau.

Couvrir et bouillir, lentement, 2 heures ou jusqu'à tendre. 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les légumes. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Cuire 40 minutes, sans les légumes. Réduire vivement la pression, ajouter les légumes et cuire 9 minutes. Réduire vivement la pression et servir.

ROGNONS DE PORC A L'ESPAGNOLE

Pour qu'un rognon de porc reste tendre, il faut le frire très vite, sur un feu vif et ensuite, couvrir le poêlon et le mijoter sur un feu lent pas plus de 20 minutes.

- 2 à 4 rognons de porc
- 2 c. à table de gras, bacon ou beurre
- 1 oignon moyen tranché mince
- 3 tomates, pelées et coupées
- 1 c. à thé de sucre
- ½ c. à thé de sel
- 2 c. à table de persil
- 1 petite gousse d'ail hachée
- ¼ c. à thé de poivre
- ⅛ c. à thé de romarin (au goût)

Trancher en deux, sur l'épaisseur, et rouler dans la farine les rognons. Dorer très vite dans le gras. Retirer les rognons, lorsque dorés, et ajouter au gras le reste des ingrédients. Brasser bien le tout quelques minutes; ajouter les rognons réservés; mélanger. Couvrir et mijoter sur feu lent 20 minutes. Servir avec pommes de terre purée, aromatisée avec de la graine de céleri.

COCHON DE LAIT FARCI ET ROTI

Préparer la farce suivante: dans 2 c. à table de beurre, frire un gros oignon émincé. Ajouter à l'oignon le coeur, foie et rognons hachés. Faire griller 2 tasses de dés de pain (du riz cuit peut remplacer avantageusement le pain). Verser sur le pain ou le riz assez d'eau froide pour en faire une pâte. Ajouter aux oignons ainsi qu'une ½ c. à thé de sauge, ¼ c. à thé de marjolaine ou de sarriette, 2 c. à table de sel, ½ c. à thé de poivre et 2 tasses de pommes non pelées, émincées. Lorsque le tout est bien mélangé, en farcir le cochon (préalablement nettoyé en dedans et en dehors avec

un linge trempé dans le vinaigre). Fermer l'ouverture et asseoir le petit cochon sur ses pattes repliées dans une lèchefrite assez grande pour le contenir. Beurrer le dessus avec une pâte composée de 2 c. à table de beurre et 1 c. à thé de moutarde. Rôtir 2 à 2½ heures dans un four à 375 degrés Bouillir ensemble, 1 seconde, 2 tasses d'eau, ¼ lb de beurre, et ½ c. à thé de sel. Retirer du feu et ajouter ¼ tasse de sherry (au goût). Utiliser ce liquide pour arroser le cochon, toutes les 20 minutes, durant la première heure et demie de cuisson. Enlever avec soin de la lèchefrite et mettre sur un plat de service chaud. Placer, dans chaque oreille, une petite carotte, dans chaque oeil 3 atocas piqués dans un curedent et entourer d'un lit de cresson ou de choux de Bruxelles cuits.

SAUCE AUX POMMES POUR SERVIR AVEC LE COCHON DE LAIT

Peler et couper quelques pommes en quartiers. Cuire sur feu lent avec couvercle; mouiller de 4 c. à table d'eau pour 2 tasses de pommes. Lorsque les pommes sont en purée, passer au tamis et battre avec 1 c. à table de beurre. Ne mettre aucun sucre. Servir chaude ou froide.

COMMENT ACHETER LE JAMBON

La plupart des jambons sur nos marchés, sont fumés d'après des procédés modernes qui attendrissent la viande, lui donnent une saveur de haute qualité et ne requièrent aucun trempage.

1. CUISSE DE JAMBON — La cuisse de jambon, de qualité, pèse de 8 à 20 lbs, se vend entière, en moitiés, ou divisée a) coupe du jarret, prise dans le plus petit bout du jambon. Partie osseuse mais pas très grasse; se cuit de la même façon que le jambon entier. b) Tranche de jambon centre appelée quelquefois steak de jambon de forme ovale avec un petit os rond et une bordure de gras entourant les ¾ de la tranche; la viande est maigre et d'un grain très fin. Cette coupe, généralement taillée ¼ à ½ pouce

d'épais, ne comporte aucune perte. c) Le gros bout du jambon — coupe opposée au jarret — de haute qualité et la plus économique, en ce sens qu'elle a seulement un petit os rond, au milieu.

2. JAMBON PICNIC — Semblable, en apparence et saveur, à la cuisse de jambon. Il est, quelquefois, plus rond que la cuisse lorsque fumé sans le jarret. Sa coupe provient du bas de l'épaule ou du haut de la cuisse et pèse généralement entre 4 à 7 lbs. On le cuit 35 minutes par livre, dans un four à 325 degrés.

3. EPAULE DESOSSEE (BUTT) — Désignée parfois sous le nom de "Cottage Roll", cette coupe est la meilleure et la plus riche partie de la pointe d'épaule; plus coûteuse, par conséquent, que le jambon "Picnic". Pèse généralement entre 1 à 4 lbs. Cuire 40 minutes par livre, dans un four à 325 degrés. Une tranche mince peut faire un bon steak de jambon.

COMMENT CUIRE LE JAMBON AU FOUR

Les jambons, de marques bien connues, avec ou sans os, requièrent un temps de cuisson beaucoup plus court que les jambons ordinaires. Ils sont généralement désignés en termes commerciaux, par "Pre-Cooked", "Tenderized', "Sugar-Cured" et sont vendus, assez souvent, avec une portion de couenne enlevée dans la grosse partie. Vu le coût élevé du jambon, il est préférable de toujours acheter une marque de qualité reconnue. Il n'est pas nécessaire de tremper ou blanchir ces jambons. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson. Enlever alors le papier qui le recouvre. (Aucun lavage n'est requis). L'envelopper d'un papier ciré assez épais et placer sur le double-fond d'une lèchefrite suffisamment profonde. Si c'est une moitié de jambon, placer la partie coupée touchant le fond. Cuire, dans un four à 325 degrés, 18 minutes par livre, pour un jambon entier. Une demi-heure avant la fin de la cuisson, enlever le papier et la couenne, faire des incisions dans le gras, piquer des clous de girofle dans les incisions et recouvrir d'un sirop

préparé avec 1 tasse de sucre brun, ½ tasse de sirop de maïs ou jus de fruits de votre choix. Continuer de cuire, à 325 degrés, jusqu'à ce que le jambon soit bien glacé, de 30 à 40 minutes.

JAMBON DE VIRGINIE

Faire des incisions dans le jambon cuit, selon la règle, piquer un clou de girofle dans chaque carré, saupoudrer le jambon de 6 c. à table de poivre (ceci n'est pas une erreur, il faut absolument 6 c. à table de poivre pour un jambon). Recouvrir le poivre d'un pouce d'épais de sucre brun foncé; placer dans un four à 400 degrés et arroser toutes les 5 minutes avec 2 tasses de cidre ou de vin rouge. Lorsque le liquide est épuisé, vous servir de la sauce de la casserole. Ce glaçage peut prendre entre 30 et 40 minutes. Retirer le jambon de la sauce immédiatement au sortir du four.

EPAULE DE JAMBON BOUILLIE DANS LE CUISEUR A PRESSION

Choisir un morceau plutôt maigre. Toute autre coupe de jambon peut se cuire de la même manière.

3 à 5 lbs d'épaule de jambon roulé et désossé
2 tasses lait frais ou sur
4 c. à table mélasse ou sucre brun
1 c. à thé moutarde sèche
3 clous girofle entiers
1 gros oignon coupé en 4

Mettre ensemble dans le cuiseur à pression tous les ingrédients. Ajuster le couvercle. Cuire 30 minutes. Laisser la pression descendre d'elle-même. Ne retirer le jambon du jus que lorsqu'il est tiède. Servir froid. METHODE ORDINAIRE: Placer les même ingrédients dans une casserole ordinaire d'aluminium épais. Bien couvrir et mijoter lentement 1½ heure (ne doit pas bouillir). Laisser le jambon refroidir dans son jus.

JAMBON BOUILLI

Placer le jambon dans une marmite d'eau bouillante. Ajouter 1 feuille de laurier, 8 grains de poivre, 6 clous de 4 épices, 2 oignons, 1 carotte, 1 bouquet de feuille de céleri, 1 c. à table de moutarde sèche, ½ tasse de mélasse ou sirop de maïs. Couvrir et mijoter 30 minutes par livre. Laisser tiédir dans son eau. Retirer de l'eau, enlever la couenne.

ROULES AU JAMBON

Frire 2 petits oignons. Lorsqu'ils seront dorés, ajouter 1 c. à table de persil haché, ½ tasse de panure, ½ tasse de jambon émincé, ½ tasse de fromage râpé, ¼ c. à thé de paprika. Battre 2 jaunes d'oeufs avec 2 c. à table de lait. Lier la farce avec le liquide. Diviser en 6 portions et étendre sur 6 tranches de jambon; former de chacune un petit rouleau; placer les uns à côté des autres dans un pyrex beurré; recouvrir de sauce au fromage, cuire dans un four chaud, 400 degrés, jusqu'à ce que ce soit doré.

JAMBON MARYLAND

Chauffer un plat d'aluminium épais ou un cuiseur à pression, enlever la couenne du jambon. Brunir le côté gras jusqu'à beau doré. Placer dans le gras 4 à 9 clous de girofle entiers. Couvrir le gras du mélange suivant: ¼ tasse sucre brun, 1 c. à thé moutarde sèche, 1 c. à table jus de pomme ou d'orange. Remettre dans casserole avec ½ tasse de jus de pommes ou d'orange. Couvrir la casserole. Mijoter lentement à peu près 1½ à 2 heures, jusqu'à ce que le jambon soit tendre, ou au cuiseur, 40 minutes. Lorsque cuit, retirer le jambon de la casserole. Bouillir vivement le jus du fond, jusqu'à ce qu'il soit bien épais. Verser lentement sur le jambon. Continuer d'étendre par cuillerées sur le jambon à mesure qu'il refroidit. Se sert chaud ou froid.

CHAPITRE XIII

LES VOLAILLES ET LES GIBIERS

COMMENT ROTIR LE POULET

Nettoyer et ficeler un poulet de 4 à 5 lbs. Mettre en crème 3 c. à table de beurre; ajouter 1 c. à table de moutarde sèche. Beurrer le poulet de ce mélange. Si le poulet n'est pas farci, mettre dans la cavité 1 petit oignon coupé en deux, ¼ de c. à thé de thym, ½ c. à thé de sel, ¼ de c. à thé de poivre. Saler, poivrer et cuire dans un four à 375 degrés, 30 minutes par livre pour un poulet de 3½ livres ou moins et 25 minutes par livre pour un poulet de 3½ livres à 5 livres. Le poulet cuit de cette façon ne nécessite aucun arrosage; on le place au four, on calcule le temps de cuisson requis par sa pesanteur et on le laisse ainsi cuire sans l'arroser ni même ouvrir le four, ce qui donne au poulet une peau croustillante, une chair tendre et bien juteuse. Pour la sauce, retirer le poulet de la lèchefrite, placer celle-ci sur la flamme directe, ajouter ¼ de tasse de crème ou de lait froid au gras de la lèchefrite; brasser sur feu vif, en grattant bien le fond jusqu'à l'obtention d'une sauce brune et lisse.

POULET ROTI A L'ITALIENNE

Mélanger 3 tasses de nouilles cuites, hachées, ½ lb champignons frits, coupés, 1 tasse de fromage doux râpé, ½ tasse de lait ou crème, 1 c. à table de sel, poivre au goût. Farcir le poulet de ce mélange. Couvrir avec la pâte qui suit: Mélanger 2 c. à table de beurre en crème avec 1 c. à table de moutarde sèche. Mettre le poulet dans une lèchefrite basse. Cuire dans un four à 375 degrés, 30 minutes par livre. Retirer le poulet cuit de la lèchefrite. Ajouter au gras 2 c. à table de farine, brasser et ajouter 1 tasse de lait froid. Cuire jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et lisse. Ajouter ½ tasse du même fromage doux utilisé dans la farce. Continuer de cuire en brassant, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir comme

sauce. DANS LE CUISEUR A PRESSION: préparer le poulet de la même façon; dorer sur tous les côtés dans le cuiseur chaud, ajouter 2 c. à table d'eau. Fermer le cuiseur. Laisser monter la pression sur un feu moyen. Cuire 20 minutes en tout. Préparer la sauce de la même façon que dans la lèchefrite (il y aura suffisamment de liquide pour cela).

POULET FARCI COMME GRAND'MERE

Passer au moulin à hacher le coeur, le gésier et le foie du poulet, 3 oignons moyens, 1 petite pointe d'ail. Frire quelques minutes dans 4 c. à table de beurre ou de gras fondu. Ajouter ce mélange à 4 tasses de pommes de terre cuites et écrasées. Aromatiser ce mélange avec 1 bonne c. à thé de sarriette, sel et poivre au goût. Farcir le poulet de ce mélange. Ficeler, recouvrir de beurre et moutarde mis en crème (même quantité que le poulet rôti). Cuire dans un four à 375 degrés, 25 minutes par livre.

POULET AU VIN

Nettoyer et ficeler un poulet de 5 à 6 livres. Dorer dans 4 c. à table de beurre. Lorsque la volaille est bien dorée, ajouter une pointe d'ail écrasée, 3 échalotes émincées, 1 tasse de crème et 1 tasse de Porto 74. Placer le tout dans une cocotte en terre ou un pyrex, Recouvrir le poulet avec quelques tranches de lard tranchées très minces, saler et cuire dans un four à 400 degrés, 25 minutes par livre, en arrosant deux ou trois fois. Servir le poulet entouré de champignons grillés.

POULET DES AMBASSADEURS

Couper en petits dés ½ livre de ris de veau cuits selon la méthode type. Frire au beurre avec ½ livre de champignons, 6 échalotes hachées fines. Aromatiser avec une bonne pincée d'estragon, saler et poivrer. Retirer du feu. Ajouter un oeuf légèrement battu et farcir de ce mélange 1 jeune poulet de 3 à 5 lbs. Ficeler. Dorer au beurre. Recouvrir le poulet doré

avec 1 tasse de sauce blanche composée de 2 c. à table de beurre, 1 c. à table de farine, 1 tasse de consommé. Verser sur le poulet; couvrir et cuire au four 375 degrés, 1 heure. Au moment de servir, ajouter à la sauce 3 c. à table de Porto 74.

POULET BONNE FEMME

Ficeler un jeune poulet de 2 à 4 livres. Fondre ½ tasse de lard salé. Dorer le poulet dans le gras fondu. Ajouter alors 20 petits oignons, saler et poivrer. Aromatiser avec ½ c. à thé de thym. Cuire 30 minutes dans un four à 450 degrés. Ajouter 2 tasses de pommes de terre crues coupées en gros dés ou une quantité équivalente de petites pommes de terre nouvelles. Couvrir le tout et cuire encore 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

POULET A LA SUISSE

Couper en morceaux individuels un poulet de 4 à 6 livres. Dorer les morceaux au beurre ou gras. Mouiller avec ½ tasse de vin blanc ou de consommé et 1 tasse d'eau. Aromatiser avec un bouquet de persil, 2 échalotes, une pointe d'ail, 2 clous de girofle, ½ feuille de laurier, ¼ de c. à thé de basilic, sel et poivre. Couvrir et laisser mijoter une heure ou jusqu'à ce que le poulet soit bien tendre. Enlever le poulet du bouillon. Epaissir le jus avec 1 c. à table de farine délayée dans un peu d'eau froide. Cuire le tout jusqu'à léger épaississement. Si le liquide de la cuisson est trop diminué, ajouter du lait jusqu'à ce qu'il y ait en tout une tasse de liquide. Mettre la moitié de cette sauce sur le fond d'un plat de pyrex. Saupoudrer de Gruyère râpé, étendre les morceaux de poulet sur cette sauce; recouvrir avec le reste de la sauce et saupoudrer d'autre fromage Gruyère râpé (¼ à ½ livre en tout). Faire dorer 20 minutes dans un four à 450 degrés.

POULET A L'ESTRAGON

Couper en portions individuelles un poulet de 4 à 6 livres. Faire dorer avec 3 c. à table de beurre, 3 c. à table de lardons de lard salé. Lorsqu'ils sont à demi dorés, ajouter 1 gros oignon tranché très mince, ½ pointe d'ail écrasée, 5 branches d'estragon frais ou une c. à thé débordante d'estragon sec. Couvrir la casserole et mijoter à feu lent, ¾ d'heure. Préparer une sauce blanche avec 3 c. à table de beurre, 3 c. à table de farine, 1 tasse de lait, 1 tasse de la cuisson égouttée du poulet. Compléter par du lait ce qu'il pourra manquer de jus de cuisson. Cuire le tout jusqu'à crémeux et lisse. Verser sur le poulet et laisser mijoter 20 minutes. Servir dans une couronne de nouilles persillées.

POULET DE LA VALLEE D'AUGE

Rôtir un poulet de 4 livres, entier ou coupé en portions individuelles dans 3 c. à table de beurre fondu. Lorsque bien doré, retirer les morceaux de poulet et ajouter au gras 2 oignons moyens émincés, 2 pointes d'ail écrasées, 4 pommes pelées et tranchées, 2 coeurs de céleri émincé, sel et poivre. Couvrir et laisser fondre 10 minutes à feu moyen. Ajouter 1 c. à table de farine, 1 tasse de vin blanc ou de jus de pommes, ½ tasse d'eau, sel, poivre et ½ c. à thé de basilic. Remettre le poulet dans cette sauce et cuire à feu moyen jusqu'à ce que le poulet soit bien tendre.

FRICASSEE DE POULET BELMONT

Couper en morceaux un poulet de 4 à 6 livres. Dorer les morceaux dans un peu de beurre ou de gras. Lorsque le tout est bien doré, recouvrir d'eau bouillante; ajouter 2 c. à thé de sel, 1 carotte, 1 oignon, 3 branches de persil, 1 clou de girofle, 2 clous d'ail, 1 feuille de thym, le tout haché bien fin. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Préparer une pâte à dumplings de la façon suivante. Tamiser ensemble 2 tasses de farine, 3 grosses c. à table de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel. Ajouter 2 oeufs, 1 tasse

de lait et battre le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte légère. Ajouter du lait, si nécessaire. Lorsque le poulet est cuit, verser cette pâte dans le bouillon par c. à table. N'en mettre que 5 ou 6 à la fois. Couvrir immédiatement et laisser bouillir 10 minutes. Retirer les dumplings cuits et continuer ainsi jusqu'à l'épuisement de la pâte.

POULET FRIT EN BUISSON

Couper en morceaux individuels 1 poulet de 4 à 5 lbs. Rouler chaque morceau dans le mélange suivant: 2 c. à table de farine, 1 c. à thé de sel, ½ c. à thé de poivre de céleri. Bien dorer dans 3 c. à table de gras fondu. Préparer une farce avec 4 tasses de mies de pain sec, finement hachées, ½ c. à thé de sel, 1½ c. à thé d'estragon ou sarriette ou basilic, 1 oignon râpé, ½ boîte soupe crème de poulet non diluée, ¼ de tasse de beurre et gras fondus. Faire une boule de cette farce et la placer au milieu d'un plat à pouding; disposer autour les morceaux de poulet dorés. Combiner 2 c. à table de farine, le reste de soupe et assez d'eau pour former 2 tasses de liquide. Cuire jusqu'à épaississement, verser sur le poulet, couvrir et cuire 1 heure, dans un four à 350 degrés.

POULET PARMENTIER

Fondre 3 c. à table de beurre et dorer, dans ce beurre, 1 jeune poulet de 3 à 4 livres, bien ficelé. Saler, poivrer, couvrir et cuire à moitié à petit feu, en ayant soin de retourner le poulet, de temps en temps, pour qu'il soit bien doré sur toutes ses parties. Après 20 minutes de cuisson, entourer le poulet avec 1 livre de petites pommes de terre nouvelles ou la même quantité de vieilles pommes de terre coupées en boulettes; mouiller avec 3 c. à table d'eau, saler et poivrer les pommes de terre. Couvrir et continuer de cuire à feu lent jusqu'à ce que le tout soit bien tendre. Pour servir saupoudrer le poulet de persil ou de ciboulette émincés.

POULET EN CROUSTADE

On peut préparer ce beau plat de poulet 24 heures d'avance, le conserver à la température de la pièce et au moment de servir, le gratiner dans un four très chaud.

Ficeler un poulet ou une poule de 4 à 6 lbs et bouillir jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Refroidir. Préparer 2 tasses de sauce blanche avec 2 c. à table de beurre, 3 c. à table de farine, et 2 tasses du bouillon de poulet. Lorsque le tout est épais et lisse, ajouter 2 jaunes d'oeufs battus, 1 c. à thé de gélatine dissoute dans 2 c. à thé d'eau froide. Refroidir légèrement et en recouvrir la volaille. Placer au réfrigérateur pour bien refroidir et faire prendre la sauce sur le poulet. Ensuite, saupoudrer copieusement de mies de pain finement hachées, arroser de beurre fondu et dorer dans un four chaud. La croûte est alors chaude et dorée, mais la viande tiède. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Compter ½ tasse de liquide par livre de poulet. Assaisonner au goût et cuire 20 minutes en tout. Refroidir vivement le cuiseur.

POULET SAUCE IVOIRE

Placer dans une casserole 1 poulet de 4 à 5 livres, 1 oignon coupé en quatre, 1 carotte tranchée, 3 branches de céleri, 1 c. à table de sel, ½ c. à thé de poivre, 1 pincée de thym, ½ c. à thé d'estragon, ½ tasse d'eau par livre de poulet. Couvrir et cuire très lentement jusqu'à ce que le poulet soit tendre, 40 à 60 minutes. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Procéder de la même façon en réduisant l'eau à ¼ de tasse par livre de poulet. Cuire 20 minutes en tout. Réduire vivement la pression. Faire la sauce de la même manière que pour la cuisson ordinaire.

SAUCE IVOIRE

Fondre dans un poêlon 3 c. à table de beurre ou de gras. Ajouter en brassant 4 c. à table de farine. Bien mélanger. Ajouter 2 tasses du bouillon de poulet coulé. Brasser sur feu moyen jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse. Ajouter petit à petit, en brassant sans arrêt, 2 c. à table de crème ou dessus de lait, 1 c. à thé de beurre. Ceci s'apppelle beurrer une sauce; ce qui la rend veloutée et plus savoureuse. Aromatiser avec 1 c. à thé d'estragon ou basilic ou ½ c. à thé

de thym, selon votre goût. Verser, sur le poulet, servir dans une couronne de riz bouilli.

PATE AU POULET

Bouillir un poulet ou une poule de 5 livres avec 3 carottes, 2 oignons, quelques branches de persil, de l'eau pour couvrir, sel, poivre, thym et laurier. Lorsque le poulet est cuit, enlever la peau et couper les chairs en assez gros morceaux. Préparer une livre de ronde de boeuf haché en boulettes de viandes, aromatiser avec un peu d'échalotes, sel, poivre. Frire les boulettes au gras. Beurrer un pyrex assez profond, tapisser avec une pâte à l'eau chaude roulée assez mince et remplir avec le poulet et les boulettes de viande. Couvrir le tout avec une tasse de sauce blanche moyenne préparée avec le bouillon du poulet et à laquelle vous aurez ajouté les carottes du bouillon coupées en deux. Recouvrir d'une pâte et cuire dans un four à 375 degrés, 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

COMMENT BOUILLIR UNE POULE

Trop de liquide absorbe la bonne saveur d'une poule bouillie, ¾ de tasse d'eau par livre est une mesure juste et raisonnable.

On peut bouillir la poule entière ou en morceaux. Lorsque coupée, placer dans une casserole dans l'ordre suivant: le dos au fond, ensuite le foie, le gésier, le coeur, les pattes, les ailes, la viande blanche sur le dessus, puisqu'elle cuit en moins de temps que les autres pièces. Si la poule est entière, la placer le dos touchant le fond de la casserole. Ajouter l'eau (sans oublier la règle des ¾ tasse par livre). Ceci ne couvrira pas la partie blanche, laquelle cuit par la vapeur de l'eau. Assaisonner avec une poignée de feuilles de céleri ou ½ c. à thé de graines de céleri, une pincée de muscade, 1 c. à table de gros sel, 10 grains de poivre ou ¼ de c. à thé de poivre moulu. Aromatiser avec ½ c. à thé de thym ou d'estragon ou ¼ de c. à thé de basilic et ½ c. à thé de sarriette. Au goût, ajouter 1 oignon coupé en 4 et 1 gousse d'ail. Lors-

que l'eau mijote, couvrir et laisser mijoter 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Pour permettre à la poule de conserver sa saveur et son humidité, la laisser refroidir dans son bouillon. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Procéder exactement de la même manière, n'utilisant qu'une ½ tasse d'eau par livre. Cuire 30 minutes en tout. Laisser la pression redescendre d'elle-même.

POULET AU CHOU

On fait de la même façon les perdrix, les pigeons et les filets de porc. Un chaudron de fer est le meilleur ustensile à utiliser pour cette cuisson.

Couper en dés et fondre ½ de lard salé. Couper la poule en morceaux individuels. Rouler chaque morceau dans la farine. Dorer dans le lard fondu. Retirer les morceaux du chaudron à mesure qu'ils sont dorés. Hacher grossièrement 1 gros chou vert. Couper en tranches minces 4 à 6 gros oignons. Jeter chou et oignons dans le gras qui reste dans le chaudron et cuire sur feu moyen, en brassant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient ramollis (environ 15 minutes). Placer alors les morceaux de poulet ici et là dans le chou. Ajouter 1 c. à table de sel, ¼ de c. à thé de poivre, ½ c. à thé de thym, ½ tasse d'eau. Bien couvrir et cuire sur feu lent au moins 2 heures. Même temps pour la perdrix et 1½ heure pour le pigeon.

POULE BOUILLIE CAMPINE

Fondre ¼ de livre de lard coupé en dés avec 2 c. à table de beurre, 1 c. à table d'huile d'olive. Ajouter un bouquet d'échalotes émincées, le vert et le blanc. La poule nettoyée et ficelée. Dorer légèrement le tout. Ajouter ½ livre de champignons coupés très fins, 3 c. à table de persil émincé, ¼ de c. à thé de thym, une feuille de laurier, 1 c. à table de sel, ½ c. à thé de poivre, 1 clou d'ail écrasé. Recouvrir d'eau bouillante à raison de ¾ de tasse par livre de poule; mijoter deux heures ou jusqu'à ce que la poule soit bien tendre. Si vous

désirez servir la poule froide, laisser refroidir dans son bouillon, afin d'éviter qu'elle s'assèche.

GALANTINE DE POULET

Cuire un poulet ou une poule selon les données pour la poule bouillie campine, en réduisant la quantité de liquide à 4 tasses. Lorsque la volaille est bien cuite, désosser et couper la viande en morceaux assez gros; remettre dans le bouillon non coulé. Ajouter 1 c. à table de gélatine par 2 tasses de bouillon. Verser dans un moule bien huilé et laisser refroidir de 6 à 24 heures. On peut, au goût, omettre la gélatine, en ajoutant au bouillon 2 à 3 livres de jarret de veau, au même moment qu'on y met la poule.

POULE AU RIZ

Cuire une poule selon les données de la poule bouillie campine. Servir sur un lit de riz cuit de la façon suivante: Bouillir 2 tasses de riz dans 2 pintes d'eau, 20 minutes; égoutter, rincer à l'eau froide, remettre dans la casserole et ajouter 1 tasse de persil émincé, 1 tasse du gras de poulet flottant sur le bouillon, sel et poivre, au goût quelques champignons crus; couvrir et laisser cuire quelques minutes ou jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le gras.

POULE AU POT

Farcir une poule de 4 livres du mélange suivant: Passer au moulin à hacher, le foie, le coeur, et le gésier de la poule. Ajouter 2 tasses combles de mie de pain rassis, ¼ de livre de jambon coupé en dés, 2 pointes d'ail écrasées, 2 oeufs, sel et poivre, persil et estragon au goût. Ficeler la volaille et mettre dans une casserole d'eau bouillante à raison de ¾ de tasse d'eau par livre de poule avec 1 petit navet, 4 carottes, 3 oignons, 1 petit chou vert entier, 1 livre de jambon cru (facultatif) ou lard salé, 1 feuille de laurier. Couvrir le tout et laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson de la poule, ce qui peut prendre de 1 à 2 heures.

POULE PRESSEE

Bouillir une poule de 4 à 5 livres. Une fois cuite, enlever la viande et couper en dés. Ajouter 3 oeufs cuits durs tranchés, ½ tasse de persil haché. Couvrir le fond du moule avec des tranches d'oeufs cuits durs. Recouvrir avec le mélange de viande. Verser sur le tout 2 tasses du bouillon. Couvrir d'un papier ciré et mettre une pesée sur le tout. Laisser au réfrigérateur 24 heures, avant de démouler.

JEUNE POULET (BROILER) FRIT AU POELON

Couper le poulet en deux, commençant par le dos. S'il est laissé entier, ne fendre que le dos et l'étendre à plat. Laver l'intérieur et l'extérieur avec un chiffon imbibé de vinaigre ou de jus de citron et tremper 2 heures dans le mélange suivant: 1 tasse de lait, ½ c. à thé de sel, pincée de basilic ou d'estragon, ¼ c. à thé de poivre, ¼ c. à thé de paprika et, au goût, 1 ou 2 échalotes hachées. Placer le poulet dans ce mélange, la peau touchant le fond (ce procédé empêche le poulet d'assécher durant la cuisson). Bien égoutter et saupoudrer de farine. Chauffer ¼ de tasse d'huile à salade ou de graisse végétale dans un poêlon assez grand pour remuer facilement le poulet. Placer le poulet dans ce gras chaud et, sur feu moyen frire 5 minutes le côté des os d'abord et 5 minutes également, l'autre côté. Baisser le feu, couvrir le poêlon et laisser cuire 20 minutes à feu lent retournant le poulet au bout de 10 minutes. Le temps de cuisson écoulé, retirer du gras et préparer la sauce au lait suivante: au gras du poêlon, ajouter 2 c. à table de farine et brasser sur feu vif, jusqu'à ce que la farine soit d'un brun pâle. Ajouter la tasse de lait ayant servi au trempage du poulet. Continuer de cuire, en brassant, pour épaissir. Laisser mijoter quelques instants et servir. Pour une sauce persillée, ajouter ½ tasse de persil frais, haché fin.

JEUNE POULET ROTI DANS LE CUISEUR A PRESSION

Nettoyer 1 poulet de 3 livres, frotter avec 1 morceau de citron et une noix de muscade. Mettre, dans la cavité, 1 oignon entier, ¼ de c. à thé d'estragon, sel et poivre. Chauffer le cuiseur. Y fondre 1 c. à table de beurre. Dorer, sur tous les côtés, le poulet salé et poivré. Ajouter 1 c. à table de crème. Cuire 10 à 15 minutes selon la grosseur du poulet. Réduire vivement la pression.

JEUNE POULET CHASSEUR

Nettoyer et couper en deux, 2 poulets de 2 à 3 livres. Tremper 1 heure dans 1 tasse de lait. Saupoudrer de paprika et brunir dans 2 c. à table de beurre. Placer sur chaque moitié de poulet 1 c. à thé de gelée de raisins ou de pommes. Saupoudrer de sel, cayenne, estragon au goût. Ajouter 4 c. à table de crème, 2 c. à table de sherry ou brandy. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que le poulet soit tendre, à peu près 30 minutes. Faire la sauce avec le lait du trempage. Les perdrix et les pigeons se font de la même manière.

POULET A LA CREME AU VIN

Mélanger ¼ de c. à thé chacun de sel et poivre, 1 c. à table de farine. Rouler dans ce mélange 1 jeune poulet coupé. Dorer dans 2 c. à table de beurre. Couvrir et cuire à feu lent à peu près 20 minutes ou assez longtemps pour que le poulet soit tendre. Retirer du poêlon. Au gras ajouter 1 tasse de crême, ¼ de tasse de sherry "74", 1 c. à thé de sauce anglaise. Brasser sur feu vif jusqu'à l'obtention d'une belle sauce.

JEUNE POULET SUR LE GRIL

Nettoyer et couper en deux un jeune poulet de 2 livres. Recouvrir de beurre mélangé avec un peu de mou-

tarde sèche. Chauffer le gril 15 minutes avant d'y mettre les moitiés de poulet. Placer celles-ci sur le gril, du côté de la peau à 3 pouces du feu. Cuire à flamme moyenne jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retourner et laisser griller de l'autre côté. Arroser le poulet avec un peu de beurre fondu et d'eau chaude mélangés ensemble, à toutes les 15 minutes durant la période de cuisson, qui prend de 40 à 50 minutes.

JEUNE POULET FRIT A LA MODE DU SUD

Couper en deux un jeune poulet de 1½ livre à 2 livres; rouler dans la farine. Assaisonner de sel et de poivre. Frire dans ½ tasse de graisse végétale fondue ou d'huile d'olive. Lorsque doré, baisser le feu très bas et laisser mijoter dans ce gras 25 minutes, en retournant quelques fois pour bien dorer de tous les côtés. Retirer les morceaux de volaille. Ajouter ¼ de tasse du gras de la cuisson, 1 c. à table de farine; cuire ensemble quelques minutes. Ajouter 1 tasse de lait. Laisser cuire jusqu'à épaississement.

JEUNE POULET A LA CLAMART

Farcir avec 3 échalotes un jeune poulet de 2 livres. Ficeler et rôtir au beurre. Lorsque bien doré, mettre dans une cocotte ou un pyrex avec 2 livres de pois verts écossés et préalablement bouillis 20 minutes, une petite tête de laitue ciselée, 8 petits oignons entiers. Bouillir avec 1 tasse de crème de table, saler, poivrer et parfumer avec 1 c. à table de sherry "74". Couvrir et cuire 1 heure dans un four à 375 degrés.

POULET EN GELEE DE CONCOMBRES

On peut remplacer le reste de poulet par veau ou porc cuit. Utiliser consommé en boîte ou bouillon frais.

Tremper 2 c. à table de gélatine dans 2 c. à table d'eau froide. Bouillir ensemble 2 minutes 1½ tasse de consommé, 1 tranche d'oignon, 2 branches de persil, 1 branche de céleri. Ajouter, en brassant, la gélatine trempée. Retirer du feu et brasser quelques instants. Tamiser. Ajouter 1 à 2 tasses de

poulet coupé en dés. Peler et enlever les graines de 3 gros concombres. Les râper et ajouter au mélange. Au goût, colorer avec quelques gouttes de colorant vert. Saler, si nécessaire, et verser dans un moule légèrement huilé. Mettre 4 à 6 heures au réfrigérateur. Servir avec mayonnaise.

POULET A LA TOSCA

Garnir avec 1 pouce d'épais de riz cuit, un pyrex fortement beurré. Recouvrir le riz avec l'épaisseur désirée de poulet cuit et haché. Verser sur le tout 2 tasses de bonne sauce aux champignons. Saupoudrer de chapelure et de fromage râpé, garnir de quelques dés de beurre, faire dorer dans un four à 400 degrés.

POULET A LA KING

Mijoter ensemble 5 minutes 2 c. à table de beurre, ½ piment vert haché très fin, 1 tasse de champignons émincés; ajouter 2 c. à table de farine, ½ c. à thé de sel. Bien mélanger le tout; ajouter 2 tasses de crème ou moitié crème et moitié lait. Couvrir et cuire à feu lent ¼ d'heure. Battre 3 jaunes d'oeufs avec 1 échalote émincée, 1 c. à table de jus de citron, ½ c. à thé de paprika. Ajouter à la sauce en même temps que 3 tasses de poulet cuit taillé en dés. Mijoter le tout 20 minutes. Au moment de servir, ajouter au goût 3 c. à table de Sherry "74".

PAIN DE VOLAILLE

Passer au moulin à viande les restes de la volaille cuite. Ajouter le tiers de son volume de mie de pain trempée dans du lait, quelques cuillerées de beurre, sel, poivre et muscade, 2 jaunes d'oeufs par 2 tasses de préparation. Bien mélanger le tout, beurrer fortement un pyrex, y verser la purée de volaille; poser celui-ci dans une casserole à moitié remplie d'eau chaude, couvrir la casserole et laisser bouillir ¾ d'heure. Au goût, on peut recouvrir le pyrex avec un papier beurré, afin d'être bien assuré qu'il n'entre pas une

goutte d'eau sur le pain. Démouler le pain. Au moment de servir arroser de beurre fondu, avec un peu de jus de citron et de persil.

MOUSSE AU POULET

Dissoudre 1 c. à table de gélatine dans 2 c. à table d'eau froide; fondre celle-ci sur l'eau chaude. Mélanger ensemble 2 tasses de poulet cuit coupé en dés ou moitié poulet, moitié jambon, ½ tasse de céleri coupé en petits dés, 2 c. à table de persil haché, sel et poivre. Fouetter ¾ de tasse de crème; lorsqu'elle est ferme, ajouter la gélatine et continuer de battre jusqu'à ce que celle-ci soit bien incorporée; ajouter à la crème le mélange du poulet. Verser dans un moule huilé; mettre au froid pour faire prendre. Servir avec une mayonnaise à laquelle on ajoute beaucoup d'olives émincées.

COMMENT ROTIR UNE DINDE

Enlever les chicots à l'aide d'une pince à épiler. Griller les poils au-dessus du feu. Enlever le cou près des épaules, sans briser la peau. Enlever également la pochette d'huile placée en dessous de la queue. Laver au dedans et au dehors, avec un linge trempé de vinaigre. Saler légèrement l'intérieur. Frotter l'extérieur avec un morceau de muscade. Farcir, sans trop tasser, la cavité du cou. Attacher la peau du cou sur le dos de la dinde. Farcir la cavité du corps, sans tasser, afin de permettre à la farce de gonfler. Fermer l'ouverture et beurrer la dinde avec la pâte suivante: ½ à ¾ de tasse de gras ou de beurre mélangé avec 3 c. à table de farine et 2 c. à table de moutarde. Envelopper les cuisses avec des tranches de bacon ou de lard salé. Saler et poivrer. Ne pas couvrir la lèchefrite. Ne pas mettre d'eau. Rôtir, dans un four à 325 degrés, 20 à 25 minutes par livre pour une dinde de 6 à 10 lbs; 18 à 20 minutes par livre pour une dinde de 10 à 16 lbs. Pour vérifier la cuisson de la dinde, presser les cuisses du bout des doigts. Si elle est encore dure, lui donner plus de cuisson. On ne doit pas piquer la dinde avec une fourchette; ceci d'ailleurs ne donne pas une idée juste de la cuisson, et occa-

sionne la perte des jus savoureux de la dinde. Pour permettre au jus de se redistribuer dans la volaille, laisser reposer 20 minutes, dans un endroit chaud, avant de servir.

FARCE AU PAIN ET VARIATIONS

La quantité des ingrédients, mesurés ou non, n'est d'aucune importance dans cette recette; la farce reste toujours légère et bonne.

Mélanger 2 parties de cubes de pain grillé (blanc ou brun) avec une partie chacun de céleri ou d'oignons émincés. Aromatiser avec thym ou marjolaine ou basilic ou beaucoup de persil. Assaisonner l'intérieur de la volaille avec sel et paprika. Remplir une moitié de la cavité avec la farce. Y verser une quantité de beurre fondu (¼ de tasse environ). Remplir l'autre moitié de la cavité, sans trop tasser, avec le reste de la farce: y verser d'autre beurre fondu, et, au goût, quelques c. à table de sherry ou brandy ou consommé. Coudre l'ouverture. On peut faire plusieurs variations avec cette farce de base, en ajoutant simplement une quantité au goût, de noix, huîtres, dés de pommes, foie haché, porc maigre haché, les abattis de la dinde passés au moulin à hacher, etc. Ces ingrédients sont incorporés au mélange du pain.

COMMENT ROTIR L'OIE

Nettoyer l'oie de la même façon que la dinde. Laisser tremper 24 heures, retournant quelques fois, dans la marinade suivante: le jus de 2 citrons, ½ tasse d'huile, 1 carotte grossièrement râpée, 1 oignon tranché épais, 1 gousse d'ail coupée en 2, 6 clous de girofle entiers, ½ c. à thé de thym, ½ c. à thé de basilic, 1 poignée de persil. Retirer de la marinade; farcir, en suivant le procédé de la dinde, avec la farce qui suit: peler et hacher 2 livres de pommes, leur ajouter ¼ de livre de beurre fondu, 1 tasse de raisins secs, 5 tasses de pain grillé coupé en dés. Aromatiser avec ½ c. à thé de thym ou marjolaine. Assaisonner avec 1 c. à thé de sel et ½ c. à thé de poivre. Mettre l'oie dans la rôtissoire. Verser dessus 2 tasses d'eau bouillante. Couvrir et rôtir 25 à 30 mi-

nutes par livre, dans un four à 350 degrés. Piquer les ailes et les cuisses avec une fourchette, afin d'en faire sortir le gras. Découvrir la lèchefrite les dernières 20 minutes de la cuisson.

CANARD A LA CHINOISE

Dans un grand bol, placer 4 c. à table de sucre, 1 c. à table de sel, 4 c. à table de miel, 3 c. à thé sauce soy (chinoise), 3 c. à table de consommé. Bien mélanger. Nettoyer un canard de 4 lbs, et le laisser tremper dans ce mélange de 2 à 12 heures, le retournant occasionnellement. L'enlever du bol et le placer dans un poêlon de fonte avec 4 c. à table d'eau. Rôtir 1 heure et demie, dans un four à 350 degrés, le retournant de temps à autre. Servir sans délai, afin de savourer la peau croustillante qui est tout simplement délicieuse.

CANARD ROTI DE QUEBEC

Peler, et couper en 4, 3 pommes de grosseur moyenne. Rouler chaque morceau dans le mélange suivant: ½ c. à thé de sel, ¼ de c. à thé chacune de poivre, clou, cannelle, muscade, moutarde sèche. Farcir le canard avec les pommes préparées; le placer dans un poêlon de fonte avec 1 tasse de jus de pommes, 1 oignon tranché, 2 tranches minces de lard salé mises sur la poitrine du canard; sel et poivre. Cuire dans four à 450 degrés, ½ à ¾ d'heure, l'arrosant 3 ou 4 fois. Le canard doit toujours cuire non couvert, dans un four chaud. La sauce se fait de la même manière que la sauce au poulet. DANS LE CUISEUR A PRESSION: le procédé est le même, réduisant le jus de pommes à ⅛ de tasse. Brunir le canard sur tous les côtés dans le lard salé fondu. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire 20 minutes en tout. Réduire vivement la pression.

PIGEONS ST-GERMAIN

Cette recette est aussi bonne avec petits poulets qu'avec pigeons.

Couper en dés et fondre ¼ de tasse de lard salé. Dorer dans le gras 4 à 6 pigeons, 12 petits oignons. Une fois brunis, enlever du gras, pigeons et oignons et ajouter 1 c. à table de farine et 1 tasse de consommé. Bouillir jusqu'à épaississement. Remettre dans la casserole les pigeons, les oignons, 2 lbs de pois verts frais, 3 baies de genièvre (on se les procure chez les pharmaciens), une pincée de thym ou de basilic, sel et poivre au goût. Couvrir et mijoter lentement jusqu'à ce que les pigeons soient tendres, de 20 à 45 minutes.

PIGEONS ROTIS

Nettoyer de jeunes pigeons. Frotter avec une noix de muscade légèrement râpée. Saler et poivrer l'intérieur. Dorer au beurre le foie et le coeur ainsi que quelques échalotes émincées et une poignée de céleri. Farcir les pigeons de ce mélange. Ficeler, recouvrir en entier de beurre manié avec un peu de moutarde sèche. Cuire dans une lèchefrite sans couvercle avec 1 tasse de consommé par 6 pigeons dans un four à 350 degrés, 45 à 60 minutes.

SARCELLE

Palmipède sauvage, à poitrine brun clair marquée de noir, ventre blanc, avec des ailes grises, blanches à l'extrémité et souvent marquées d'un bleu clair. Sa chair, autorisée par l'Eglise les jours maigres, est huileuse et demande par le fait même beaucoup de soin dans sa cuisson. On doit toujours remplir le ventre de la sarcelle de pommes crues pelées et coupées en deux; elles ont pour but d'absorber le trop gras de l'oiseau. Tous les modes de cuisson du canard s'appliquent à la sarcelle. On réduit le temps de cuisson de 20 à 25 minutes.

PATE DE BECASSINE

Passer 3 fois au moulin à viande ¼ de livre de porc frais maigre, ¼ de livre de veau, ½ livre de gras de lard salé, muscader, poivrer et saler, au goût. Aromatiser avec une feuille de laurier ajouter ¼ de tasse de crème, bien manier

le tout; tapisser de cette farce le fond d'un plat de terre bien beurré. Couper les bécassines en deux, disposer sur la farce et les couvrir avec le reste de la farce. Cuire dans un four à 350 degrés, 45 minutes. On peut, pour varier, recouvrir le tout d'une pâte semi-feuilletée.

FAISAN A LA NORMANDE

Dorer le faisan au beurre; garnir un plat de terre d'une couche épaisse de pommes pelées et taillées en tranches. Verser sur les pommes 3 c. à table de beurre fondu. Placer le faisan sur ce mélange et entourer jusqu'à la mi-hauteur de pommes préparées de la même façon que ci-haut. Cuire dans un four à 375 degrés, 1¼ heure. Retirer le faisan, ajouter ½ tasse de crème épaisse aux pommes, bien mélanger et aromatiser, au goût, avec 3 c. à table de cognac.

CIVET DE LIEVRE

Dépecer le lièvre en morceaux, en réservant, dans un bol, le sang et le foie dont on aura enlevé le fiel. Placer les morceaux de lièvre dans un plat de terre; assaisonner de sel, poivre, thym, laurier; ajouter 1 oignon émincé, arroser de 4 c. à table d'huile et ½ tasse de vin ordinaire. Laisser mariner dans cet assaisonnement de 3 à 12 heures. Fondre dans un chaudron de fer ½ livre de lard salé coupé en petits dés; lorsque le lard est bien rissolé, ajouter 2 oignons coupés en quartiers, saupoudrer de 2 c. à table de farine, cuire cette farine en remuant, jusqu'à ce qu'elle soit devenue légèrement brune. Mettre alors les morceaux de lièvre bien épongés, les faire raidir dans ce gras en les remuant continuellement. Ajouter juste assez d'eau pour couvrir les morceaux de lièvre. Ajouter 2 pointes d'ail écrasées, une poignée de feuilles de céleri émincé; couvrir le sautoir, cuire à feu moyen 1 heure. Ajouter 12 petits oignons, 1 livre de champignons préalablement passés au beurre, la marinade tamisée; couvrir et faire bouillir à chaleur douce 20 autres minutes. Quelques minutes avant de servir, ajouter au civet le foie du lièvre haché et le sang auquel on aura mélangé 3 ou 4 c. à table de crème. Servir entouré de croûtons.

PERDRIX AUX CHOUX

Se fait de la même manière que le poulet aux choux.

COTELETTES DE CHEVREUIL GRILLEES

Saler et poivrer des côtelettes de chevreuil taillées ½ pouce d'épais. Mettre dans un plat de terre, arroser d'huile d'olive et laisser mariner 12 heures. Placer sous la flamme directe et griller 10 à 20 minutes, selon le degré de cuisson préféré, en retournant une fois. Pour bien réussir, il est nécessaire de chauffer le four à 400 degrés et de griller les côtelettes à feu lent. Accompagner d'une saucière de beurre fondu avec une quantité égale de gelée de raisin et 1 c. à table de sauce anglaise.

GIGOT DE CHEVREUIL BRAISE

Essuyer avec un linge trempé dans le vinaigre 4 à 6 livres d'épaule ou côtes de chevreuil désossé. Couper en languette ¼ de livre de gras de lard salé. Placer ces languettes sur le centre du morceau de chevreuil. Rouler et bien attacher. Mélanger ¼ de tasse de farine, 1 c. à thé de sel, poivre au goût, ½ c. à thé de marjolaine. Saupoudrer ce mélange sur le chevreuil. Faire dorer le rôti dans ½ tasse de lard salé fondu, ajouter ½ tasse de jus d'orange et de pomme ou de vin rouge, 1 c. à table de vinaigre, 2 pommes, non pelées, râpées. Couvrir la casserole. Cuire 2 heures sur feu moyen, retournant quelques fois. Passer la sauce au tamis avant de servir. DANS LE CUISEUR A PRESSION. Procéder de la même manière, réduisant le liquide à 3 c. à table. Monter la pression. Cuire 30 minutes.

LAPIN COQUIBUS

Dépecer un jeune lapin et mariner 6 heures avec une tasse de vin blanc, une tranche d'oignon, 3 clous d'ails, une feuille de laurier, une pincée de thym, 3 clous de girofle.

Bien égoutter et dorer dans une demi-tasse de petits lardons de lard salé dorés au beurre. Ajouter 20 petits oignons entiers; saupoudrer le tout avec 1 grosse c. à table de farine. Mouiller avec une tasse de vin blanc ou jus de pommes et la marinade coulée. Ajouter un peu de sarriette et un bouquet de persil, 3 poireaux émincés. Couvrir et cuire de 30 minutes à 1 heure, ou jusqu'à ce que le lapin soit tendre. En général, les lapins prennent une heure à 1¼ à cuire. On peut, au goût, ajouter 2 à 3 tasses de pommes de terre coupées en gros dés 40 minutes avant la fin de la cuisson.

CHAPITRE XIV

LES PATES ALIMENTAIRES ET LE RIZ

CUISSON DES PATES ALIMENTAIRES

La famille des pâtes se compose de: macaroni, spaghetti, vermicelle, nouilles et les pâtes de fantaisie telles que coquilles, coudes, alphabets, etc.

Amener à l'ébullition 2 pintes d'eau et 1 c. à thé de sel pour 4 onces de pâtes — 3 pintes d'eau pour 8 onces et plus. Lorsque l'eau bout, ajouter les pâtes GRADUELLEMENT pour ne pas refroidir l'eau qui doit rester bouillante. NE PAS COUVRIR. Le temps de cuisson varie 1. selon la marque (il importe donc de toujours acheter les mêmes); 2) selon qu'elles sont combinées avec d'autres aliments, ou 3) seules pour remplacer les pommes de terre. Lorsque les pâtes sont cuites, les verser dans un tamis de broche ou dans une passoire. Rincer à grande eau, chaude ou froide, selon la manière dont vous désirez les servir, et remuer avec soin, à l'aide d'une fourchette, pendant le rinçage. A cause des multiples variétés de pâtes, il est préférable de les mesurer au poids, allouant 1 once par portion lorsqu'elles sont combinées avec des aliments, et 1½ once lorsqu'elles sont servies nature ou avec sauce.

TABLEAU DE CUISSON

Produits	*Pour servir seules*	*Avec aliments*	*Cuiseur à pression*
Macaroni (coudes)	10 à 12 minutes	8 à 10 minutes	4 minutes
Macaroni (long)	12 à 15 minutes	10 à 12 minutes	7 minutes
Coquilles	8 à 10 minutes	6 à 8 minutes	3 minutes
Spaghetti	12 à 15 minutes	10 à 12 minutes	6 minutes
Vermicelle	10 à 12 minutes	7 à 10 minutes	2 minutes
Nouilles (fines)	4 à 6 minutes	3 à 5 minutes	2 minutes
Nouilles (moyennes)	4 à 6 minutes	3 à 6 minutes	3 minutes
Nouilles (larges)	6 à 8 minutes	5 à 7 minutes	5 minutes
Alphabets	4 à 6 minutes	3 à 5 minutes	2 minutes

MACARONI BOUILLI

Amener à l'ébullition 8 tasses d'eau, 1 c. à table de gros sel, lorsque bouillant ajouter ½ boîte (8 onces) de macaronis entiers ou coupés. Bouillir vivement 15 minutes. Fermer le feu. Couvrir la casserole et laisser gonfler le macaroni pendant 10 minutes. Egoutter; remettre dans la casserole et laisser quelques instants sur feu bas, afin de bien faire rendre l'eau absorbée pendant la cuisson.

MACARONI A LA CREME

Au macaroni cuit, ajouter 1 tasse de crème fraîche. Mijoter, sans couvrir, sur feu très bas, 12 à 15 minutes. Ajouter, au moment de servir, ½ c. à thé de sel et de poivre, ⅛ de c. à thé de muscade.

MACARONI GRATINE

Préparer 2 tasses de sauce blanche moyenne. Râper 1 tasse de fromage. Emincer ½ tasse de persil frais ou utiliser 1 c. à table de persil séché. Râper 1 petit oignon. Placer le tout dans un plat beurré, en rangs alternés avec le macaroni cuit. Recouvrir de panure. Cuire dans un four à 400 degrés jusqu'à l'obtention d'un beau doré.

MACARONI MILANAIS

Râper 1 tasse de fromage, y ajouter 1 c. à thé de moutarde sèche, ¼ de c. à thé de poivre. Mettre, dans un plat beurré, en rangs alternés avec le macaroni cuit. Recouvrir le tout avec 1½ tasse de lait. Cuire 30 minutes dans un four à 350 degrés.

NOUILLES FRAICHES

Battre 2 jaunes d'oeufs. Ajouter ¼ de c. à thé de sel et suffisamment de farine pour en faire une pâte épaisse. Rouler aussi mince que possible sur une planche bien farinée. Laisser reposer, sur cette planche, 20 minutes. Rouler la pâte, ainsi séchée, comme vous le feriez d'un gâteau roulé. Trancher chaque rondelle un huitième de pouce d'épaisseur. Etendre chaque nouille séparément sur le dossier d'une chaise et laisser sécher 2 heures. Cuire à l'eau bouillante 10 minutes.

ANNEAU AUX NOUILLES

Cuire à l'eau bouillante salée 8 onces de nouilles. Rincer, égoutter et mettre en rangs alternés dans un plat beurré avec 1 tasse de fromage râpé, ⅓ de tasse de mie de pain. Mouiller le tout du mélange suivant: 2½ tasses de lait, 3 oeufs légèrement battus, 1 c. à thé de sel, 1 c. à thé de sauce anglaise. Mettre le plat dans une lèchefrite d'eau chaude. Cuire dans un four à 350 degrés, 45 minutes. Les nouilles cuites de cette façon se démoulent très bien.

NOUILLES A LA LYONNAISE

Recouvrir les nouilles cuites avec 3 oignons finement émincés et frits jusqu'à belle couleur dorée dans du beurre ou de l'huile d'olive.

SPACHETTI LIVOURNAISE

Pour qu'elle soit parfaite comme goût, il est nécessaire de faire cette sauce maigre à spaghetti, avec de l'huile.

Chauffer ½ tasse d'huile d'olive ou d'huile végétale. Ajouter 2 carottes râpées, 2 oignons tranchés très minces, 2 poireaux coupés en rondelles, 3 tasses de tomates en conserve, 1 c. à table chacune de sucre et de sel. Couvrir et mijoter 1 heure. Verser sur 8 onces de spaghetti cuit.

SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE

Chauffer ¼ de tasse d'huile d'olive ou d'huile végétale, ajouter 2 oignons émincés, 3 gousses d'ail, 1 piment vert coupé en dés, 4 branches de céleri, ½ livre de foie de veau ou de boeuf, haché. Tourner le tout 10 minutes sur un feu moyen. Mouiller avec une grosse boîte de tomates en conserve, 1 petite boîte de purée de tomates en conserve, un demi bouquet de persil émincé, ½ c. à thé de romarin, ½ c. à thé de marjolaine, 1 c. à thé de basilic, ½ livre de champignons tranchés minces. Couvrir et mijoter 2 heures ou jusqu'à ce que la sauce ait obtenu la consistance désirée. Verser sur le spaghetti cuit. Servir avec du fromage râpé.

SPAGHETTI A LA PUREE DE TOMATES

Chauffer, dans une casserole, 4 c. à table d'huile végétale, y dorer 2 clous d'ail hachés fins. Ajouter 1 boîte de purée de tomate, 1 feuille de laurier, 1 c. à thé de sucre, ½ c. à thé de sel, ¼ de c. à thé de poivre. Couvrir et cuire à feu lent 1 heure. Verser sur 8 onces de spaghetti cuit. Servir avec fromage râpé.

SPAGHETTI A LA CATALANE

Cuire 20 minutes à l'eau bouillante salée une livre de spaghetti. Mélanger ensemble 4 grosses tasses de tomates en conserve, 1 c. à thé de sucre, ½ c. à thé de moutarde sèche, 1 c. à thé de sel, ½ c. à thé de poivre, 1 feuille de laurier, 1 pincée de thym. Ecraser 3 gousses d'ail, beurrer fortement un plat de terre, y mettre en rangs alternés, le spaghetti, les tomates et l'ail. Sur chaque rang de spaghetti, quelques dés de beurre. Recouvrir le tout de biscuits écrasés; cuire ¾ d'heure dans un four à 375 degrés.

LES 8 MANIERES DE CUIRE LE RIZ

RIZ PILAF

Fondre dans 2 c. à table de beurre, 1 oignon moyen haché très finement, en évitant de le laisser colorer. Après 10 minutes de cuisson, ajouter une grosse tasse de riz cru, remuer ce riz sur le feu jusqu'à ce que le tout ait atteint la couleur de blond pâle. Mouiller avec 4 tasses de consommé, saler et poivrer, couvrir et placer dans un four à 400 degrés, 20 à 30 minutes sans remuer.

RIZ A L'INDIENNE

Mouiller 1 tasse de riz avec 8 tasses d'eau froide. Ajouter ½ c. à thé de sel, cuire à feu très vif 15 à 20 minutes, en remuant le riz de temps en temps avec une cuiller de bois. Egoutter le riz, le laver à plusieurs eaux froides, le mettre bien égoutté sur une serviette pliée; replier la serviette de façon à enfermer le riz, mettre à sécher dans un four à 300 degrés 15 minutes.

RIZ A LA CREOLE

Laver, à plusieurs eaux 2 tasses de riz. Mettre dans une casserole épaisse, avec un peu de sel; recouvrir le riz de deux larges doigts d'eau. Placer sur feu vif. Lorsque le riz

aura commencé à gonfler, baisser le feu très bas, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit complètement séché, ce qui prend ½ à ¾ d'heure. Pour bien réussir le riz de cette façon, il est important qu'il y ait exactement 2 doigts d'épaisseur d'eau au-dessus du riz avant de commencer à le cuire et qu'après les premiers 10 minutes de cuisson, le feu soit tenu très bas en ayant bien soin de ne pas enlever le couvercle de la casserole. Ne pas rincer.

RIZ AU GRAS

Bouillir le riz 10 minutes. Egoutter. Rincer. Ajouter 1 c. à table de beurre par tasse de riz et le couvrir à raison de deux fois sa hauteur avc du consommé. Faire bouillir et laisser cuire sans remuer jusqu'à ce que le bouillon soit tout absorbé.

RIZ FRIT A L'ITALIENNE

Fondre dans une casserole d'aluminium épais 4 c. à table de gras, ajouter 1 oignon émincé, ¾ à 1 tasse de riz cru. Brasser le tout sur feu moyen jusqu'à ce que le riz soit doré ou ressemble à de petites noix grillées. Ajouter alors 3 tasses d'eau ou de consommé ou jus de tomates, 1 c. à table de sel, ½ c. à thé de basilic. Brasser, couvrir et mijoter 18 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit bien gonflé et tendre et que tout le liquide soit absorbé. Ajouter, au goût, 1 c. à table de beurre et 3 c. à table de fromage râpé. Brasser avec palette de caoutchouc ou fourchette pour ne pas briser le riz. Ce riz peut être varié en ajoutant en même temps que du fromage divers aliments tels que dés de jambon cuit, reste de viande hachée, pois verts, poissons cuits, piments verts, dés de carottes ou céleri.

RIZ FRIT A LA CHINOISE

Chauffer un grand poêlon. Verser dedans 3 c. à table d'huile végétale ou gras. Ajouter 1 c. à thé de sel, une pincée de poivre, 1 ou 2 oeufs entier. Laisser frire les oeufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Les couper en filets. Ajouter

au gras ½ tasse de champignons tranchés très minces (ceci est facultatif), 2 c. à table d'oignons tranchés très minces. Cuire 3 minutes sur feu moyen, en brassant constamment. Ajouter 4 tasses de riz cuit bien refroidi, 2 c. à table de sauce chinoise (soy sauce), ½ c. à thé de sucre. Cuire sur feu modéré, en brassant sans arrêt, avec une fourchette, jusqu'à ce que le riz soit chaud. Servir sans délai.

RIZ CUIT A LA VAPEUR A LA CHINOISE

A) Avec un riz à long grain:

Laver 1 tasse de riz cru. Egoutter et ajouter ⅔ tasse d'eau. Amener à l'ébullition et bouillir 3 minutes. Placer le riz sur un tamis ou dans une marmite à vapeur. Couvrir et laisser cuire à la vapeur 30 minutes.

B) Avec riz à grain oval:

Laver 1 tasse de riz cru. Egoutter et ajouter ¾ de tasse d'eau. Amener à l'ébullition et bouillir 3 minutes. Cuire à la vapeur, tel que ci-dessus, 40 minutes.

N. B.: Chaque nationalité a sa façon propre de cuire le riz. Chacune est très bonne, mais en connaître quelques-unes facilite souvent le travail en les adaptant aux besoins du moment. La manière Changsha, à la vapeur est excellente. Elle donne un riz ferme, chaque grain séparé. On utilise ce mode de cuisson lorsqu'on veut éviter les dernières minutes de travail dans la cuisine. Le temps de cuisson à la vapeur terminé, le riz est prêt à servir sans rinçage additionnel.

RIZ CUIT A LA PRESSION

Sept minutes pour cuire un riz léger et à grains séparés.

Mettre dans le cuiseur 4 tasses d'eau, 1 c. à thé de sel. Amener à l'ébullition et ajouter 1 tasse de riz lavé dans plusieurs eaux. Brasser quelques secondes. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire 7 minutes. Réduire vivement la pression. Egoutter le riz dans un tamis, réservant l'eau pour une soupe ou une sauce. Rincer 3 ou 4 fois, sous l'eau chaude. Si vous n'êtes pas prête à le servir, remettre le riz dans le cuiseur. Couvrir d'une serviette et laisser à la chaleur.

COSSETARDE DE RIZ ET DE FROMAGE

Mélanger 1 tasse de riz cuit, 1 tasse de lait, 1 tasse de fromage râpé. Battre 2 oeufs entiers avec ½ c. à thé de moutarde sèche, ¾ de c. à thé de sel. Ajouter au riz. Mettre ce mélange dans un pyrex beurré. Cuire dans un four à 350 degrés jusqu'à ce que la lame d'un couteau en ressorte propre.

LES LENTILLES

Plante de la famille des légumineuses, originaire de l'Asie Centrale. C'est le légume le plus riche en azote. Une demi-tasse équivaut à deux tranches de pain ou ¼ de livre de viande. Les lentilles doivent être trempées 2 à 8 heures avant d'être mises en cuisson. On doit toutefois éviter de trop prolonger ce trempage qui occasionne un commencement de germination de cette légumineuse et la rend, sinon toxique, du moins de digestion plus difficile. Mettre des lentilles dans une casserole profonde, les couvrir amplement d'eau froide. Amener doucement le liquide à l'ébullition, enlever avec soin l'écume qui se forme sur le dessus de l'eau; saler, poivrer et ajouter un gros oignon piqué de 2 clous de girofle, 1 carotte coupée en gros quartiers, un bon clou d'ail entier, ½ c. à thé de sarriette, ½ c. à thé de basilic. Couvrir et cuire à petite ébullition jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et 1 à 2 heures. On peut, au gré, ajouter un morceau de lard salé ou un os de jambon, ce qui fait alors les lentilles cuites au gras.

FEVES AU LARD A LA QUEBECOISE

Tremper 3 heures à l'eau froide 4 tasses de fèves sèches. Rincer, couvrir d'eau froide, ajouter 1 c. à thé de soda. Amener à l'ébullition. Laisser bouillir ½ heure. Egoutter et bien rincer. Garnir le fond d'un pot de terre de quelques minces tranches de lard gras salé. Verser les fèves dans le pot; enterrer, dans le milieu des fèves un gros oignon roulé dans la moutarde sèche. Verser sur le tout ½ tasse de mé-

lasse. Recouvrir copieusement de tranches de lard et mouiller avec de l'eau chaude à égalité. Saler. Fermer. Cuire 4 heures dans un four à 375 degrés. Une heure avant la fin de la cuisson, ajouter un peu d'eau si les fèvres semblent trop sèches. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Préparer les fèves de la même manière, utilisant de 2 à 3 tasses de fèves. Ne mettre que 2 tasses d'eau. Fermer le cuiseur. Monter la pression. Cuire 40 minutes. Laisser la pression redescendre d'elle-même.

LES GOURGANES DU LAC SAINT JEAN

Plante potagère dont l'espèce la plus connue est la grosse fève des marais qui est originaire de la Perse et de l'Afrique. La fève gourgane n'est utilisée, en cuisine, que dans les pays d'Amérique. Les plus fines et les meilleures se trouvent dans le district du Lac Saint-Jean. On peut en faire un plat très savoureux en procédant de la façon suivante: Ecosser les fèves et enlever une mince pelure de chaque graine. Les cuire à l'eau bouillante, saler et aromatiser à la sarriette. Egoutter et servir en les recouvrant d'oignons frits avec quelques petites tranches de lard salé.

CHAPITRE XV

LES DESSERTS

Les crèmes

CREPES AUX POMMES

7 à 8 pommes
½ tasse de sucre
⅓ tasse d'eau
2 c. à table de beurre
2 à 3 oeufs entiers
3 c. à table de farine à pâtisserie
4 c. à table de sucre
1 tasse de lait

Peler et couper en tranches épaisses les pommes. Les cuire tendres dans un sirop fait avec le sucre, l'eau et le beurre. Placer les pommes cuites dans un plat à pouding beurré. Verser sur le tout le mélange suivant: Battre ensemble le

reste des ingrédients. Cuire 50 minutes dans un four à 350 degrés.

CREPES A L'ORANGE

1 tasse farine à pâtisserie
¼ tasse sucre blanc granulé fin
½ c. à thé de sel
1 tasse de lait
1 c. à thé de râpure d'orange
2 oeufs bien battus

Tamiser la farine, le sucre et le sel. Ajouter le reste des ingrédients. Battre le tout avec batteuse à main. Cuire comme des crêpes ordinaires et rouler ensuite comme de petits gâteaux. Pour servir, placer les crêpes roulées dans la sauce à l'orange et réchauffer sur feu lent, arrosant les crêpes avec la sauce, jusqu'à ce qu'elles soient bien humectées et chaudes. SAUCE A L'ORANGE: Mettre en crème 4 c. à table de beurre ou moitié beurre, moitié gras. Ajouter, graduellement, ½ tasse de sucre à glacer. Bien mélanger et ajouter 4 c. à table de zeste d'orange et ½ tasse de jus d'orange. Amener à l'ébullition, avant de verser sur les crêpes roulées. Au goût, ajouter à la sauce, 2 c. à table de cognac.

N. B.: — On peut cuire les crêpes plusieurs heures à l'avance; les tenir à la température de la pièce jusqu'au moment de les réchauffer dans la sauce.

CREME POMPADOUR

½ tasse de sucre
2 c. à table de farine
2 jaunes d'oeufs bien battus
1 oeuf entier
2 tasses de lait chaud
½ c. à thé de vanille

Mélanger le sucre, la farine, les jaunes d'oeufs et l'oeuf entier. Ajouter graduellement en brassant fortement, le lait chaud aromatisé avec la vanille. Cuire au bain-marie jusqu'à épaississement. Verser dans des verres, laisser refroidir, et recouvrir de la mousse suivante: battre 2 blancs d'oeufs en neige ferme. Ajouter ½ tasse de sucre à glacer. Bien mélanger et incorporer, avec soin, 1 once de chocolat fondu, un peu de vanille et une pincée de sel; en placer une cuillerée sur chaque verre. Servir très frais.

POUDING AU PAIN EN GELEE

1 enveloppe gélatine
¼ tasse de lait froid
2 tasses de lait
½ tasse sucre
¼ c. à thé de sel
2½ tasses de pain
2 oeufs
1 c. à thé de vanille

Ramollir la gélatine dans le lait froid. Chauffer au bain-marie ou dans un poêlon épais le reste du lait, le sucre et le sel. Ajouter la gélatine et brasser pour dissoudre. Couper en cubes le pain. Battre légers les oeufs, aromatiser avec la vanille. Verser le lait chaud, lentement et en brassant, sur les oeufs battus. Remettre au bain-marie. Ajouter le pain et cuire, environ 3 minutes, ou jusqu'à consistance de cossetarde. Retirer du feu et mousser avec batteur à main. Verser dans un moule rincé à l'eau froide. Déposer au réfrigérateur. Pour servir, démouler et saupoudrer de muscade.

POUDING AU RIZ ET CITRON

1 boîte de pouding préparé à la vanille
2⅓ tasses de lait
1 tasse de riz cuit
1 c. à thé écorce de citron râpée
1 c. à table de jus de citron (facultatif)

Mettre dans une casserole le pouding; ajouter, graduellement en brassant, le lait. Cuire sur feu moyen jusqu'à épaississement. Incorporer le reste des ingrédients. Servir tel quel, chaud ou froid, ou couvert d'une meringue faite avec 1 blanc d'oeuf, 2 c. à table de sucre et cuite dans un four à 350 degrés, 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Pour un pouding mousseux, y incorporer la meringue sans la cuire.

POUDING AU CARAMEL

2 c. à table de beurre ou de gras
¼ tasse de sirop de blé-d'Inde
1 oeuf non battu
1 tasse farine à pain tamisée
¾ de c. à thé de poudre à pâte
¼ de c. à thé de sel
¼ de tasse de lait
1 c. à thé de vanille
¼ de c. à thé de muscade

Mettre en crème le beurre ou le gras. Ajouter le sirop de blé-d'Inde et l'oeuf. Battre avec batteur à main et ajouter la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter la farine, alternant avec le lait. Aromatiser avec la vanille et la muscade. Verser cette pâte dans un pyrex beurré. Recouvrir la pâte avec le mélange caramel qui suit: Mélanger 1 tasse de sucre brun, 3 c. à table de fécule de maïs, 1 tasse de crème sure ou fraîche, 1 tasse de lait. Bien mélanger et verser sur le pouding. Cuire dans un four à 375 degrés, 55 minutes.

POUDING AUX DATTES

½ tasse de sucre blanc
1 tasse de farine
2 c. à thé de poudre à pâte
½ tasse de lait
½ c. à thé de sel
1 tasse de dattes ou raisins coupés en morceaux
½ tasse d'eau
1 tasse de sucre brun
1 c. à table de beurre

Mélanger le sucre, la farine, la poudre à pâte, le lait, le sel et les dattes. Placer cette pâte épaisse dans un plat beurré. Couvrir avec un sirop fait avec le reste des ingrédients. Cuire le sirop juste assez longtemps pour fondre le sucre. Dès qu'il est versé sur le pouding, cuire dans four 400 degrés, 30 minutes. Lorsque cuit, vous aurez un gâteau léger sur le dessus, et une sauce crémeuse aux dattes ou aux raisins en dessous. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Procéder de la même façon. Fermer le cuiseur. Mettre sur feu bas moyen. Compter 20 minutes de cuisson du moment que la vapeur s'échappe du tuyau d'évent. UN POUDING SE CUIT SANS PRESSION. Mettre le pouding directement dans le cuiseur et non dans un plat. Ne se démoule pas. Servir dans plats individuels.

POUDING AU SAGOU

Tremper ½ tasse de sagou dans 1 tasse de lait, 20 à 30 minutes. Chauffer 3 tasses de lait; ajouter le sagou et laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit clair. Battre 2 jaunes d'oeufs avec ¾ de tasse de sucre, ¼ de c. à thé de sel. Ajouter au sagou en brassant quelques minutes et incorporer les 2 blancs d'oeufs

battus en neige ferme. Parfumer avec ½ c. à thé de vanille ou avec la râpure d'orange ou de citron.

POUDING AU TAPIOCA

Cuire au bain-marie ½ tasse de tapioca, 3 tasses de lait, ¼ de c. à thé de sel, jusqu'à ce que le tapioca devienne transparent, ce qui prend de ¾ d'heure à 1¼ heure. Ajouter 1 jaune d'oeuf battu avec ⅓ de tasse de sucre. Cuire 5 minutes. Retirer du feu et incorporer le blanc d'oeuf battu en neige. Parfumer avec 1 c. à thé de vanille. Ce pouding se sert chaud ou froid. On peut, au goût, faire tremper le tapioca 1 heure à l'eau froide; bien rincer et égoutter avant de cuire.

POUDING AU RIZ

Bouillir 1 tasse de riz dans 4 tasses d'eau 15 minutes. Egoutter, rincer à l'eau froide; ajouter au pouding une sauce cossetarde faite comme suit: cuire ensemble 2 oeufs battus, ¼ de tasse de sucre, 2 tasses de lait, une pincée de sel, ½ c. à thé de vanille. Bien mélanger le tout. Mettre, au goût, ¼ à ½ tasse de raisins. Verser dans un moule à pouding. Saupoudrer de muscade. Mettre dans une lèchefrite d'eau chaude, cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau plantée au milieu en ressorte propre, dans un four à 400 degrés.

POUDING CROUSTILLANT AUX POMMES

Peler et trancher 5 à 8 pommes. Couvrir avec 1 c. à table de beurre divisée en petits dés. Arroser avec le jus d'un demi-citron. Saupoudrer avec la râpure d'un citron. Mélanger 1 tasse de farine, 1 tasse de cassonade, ¼ de tasse de beurre ou graisse végétale, ½ c. à thé de sel, ½ c. à thé de cannelle. Placer cette pâte sur les pommes en tapotant avec les mains. Cuire dans un four modéré (350 degrés), 40 minutes.

POUDING A LA CONFITURE

Beurrer un grand moule de 8 pouces assez profond. Dans le fond du moule étendre 1 tasse de confitures. Tamiser et mesurer 1½ tasses farine à pâtisserie. Ajouter 2½ c. à thé de poudre à pâte, ¼ de c. à thé de sel, au goût quelques grains de macis. Tamiser ensemble deux fois; remettre dans le tamis. Mettre en crème 5 c. à table de beurre (ou partie beurre, partie graisse végétale). Ajouter graduellement, en brassant, ¾ de tasse de sucre granulé fin et bien battre. Battre léger 1 oeuf. Ajouter au mélange en crème, peu à la fois, battant bien après chaque addition. On peut aussi ajouter ½ c. à thé de zeste râpé de citron ou d'orange. Mesurer ½ tasse de lait, ajouter ½ c. à thé de vanille. Tamiser les ingrédients secs dans le mélange en crème, en alternant avec le liquide aromatisé. Faire trois additions du mélange sec et deux du liquide, combinant légèrement après chacune. Verser la pâte dans le moule préparé et égaliser. Cuire à four modéré, 350 degrés, à peu près 50 minutes.

CREME ESPAGNOLE

Tremper 1½ c. à table de gélatine dans ¼ de tasse d'eau froide. Cuire ensemble au bain-marie, jusqu'à léger épaississement le jaune de 3 oeufs, ¼ de c. à thé de sel et 2¾ tasses de lait. Ajouter la gélatine. Laisser fondre. Refroidir le tout. Parfumer avec ½ c. à thé de vanille. Lorsque le mélange commence à épaissir, incorporer une meringue faite avec les 3 blancs d'oeufs et ⅓ de tasse de sucre. Verser dans un moule. Mettre au réfrigérateur pour faire prendre.

COUPES AU CITRON

Mélanger ensemble 1 tasse de sucre, ¼ de tasse de farine, une pincée de sel, 2 c. à table de beurre fondu, 5 c. à table de jus de citron et la râpure d'un citron. Battre 3 jaunes d'oeufs en mousse, ajouter 1½ tasse de lait chaud. Verser

sur la farine; mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Incorporer avec soin les 3 blancs d'oeufs battus en mousse. Verser dans de petits moules individuels beurrés et cuire dans un four à 325 degrés, 45 minutes.

CREME AU CARAMEL

Cuire ensemble 2 minutes, 3/8 de tasse de sucre brun et 3 c. à table de beurre. Ajouter 1 tasse de lait et cuire à feu lent jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Epaissir avec 2 c. à table de fécule de maïs délayée dans 2 c. à table de lait froid. Ajouter au premier mélange et cuire jusqu'à épaississement. Mettre en moule et laisser refroidir. Servir avec une sauce au caramel faite comme suit: Cuire 1 heure au bain-marie, en remuant quelques fois ½ livre de sucre brun, 1/8 de livre de beurre, ½ tasse de crème.

CREME DE RIZ A L'ANANAS

2 tasses crème fouettée
½ tasse de sucre brun
1 boîte ananas écrasés
OU
2 tasses d'ananas frais râpés
1 tasse de riz cuit
aromatiser à la vanille

Dans la crème fouettée incorporer légèrement le sucre brun. Egoutter l'ananas en boîte ou l'ananas frais. Mettre les ananas dans la crème avec le riz cuit. Parfumer à la vanille. Servir dans coupes de verre ou assiettes à dessert. Garder dans un endroit froid avant de servir.

VELOUTE A L'ORANGE

Verser ½ tasse de lait dans une casserole. Ajouter 1 c. à table de gélatine, ½ tasse de sucre, 1 oeuf battu, ½ tasse de crème. Brasser sur le feu, jusqu'à dissolution de la gélatine et léger épaississement. Il est nécessaire d'éviter l'ébullition. Verser dans un moule; laisser refroidir légèrement. Ajouter ½ tasse de jus d'orange, 1 c. à thé de jus de citron. Remettre dans le moule et servir très froid avec des quartiers d'oranges roulés dans le sucre granulé.

VELOUTE AU CARAMEL

Caraméliser ¾ de tasse de sucre; ajouter 3 tasses de crème de table et brasser jusqu'à ce que le tout ait une apparence lisse et que le sucre soit bien fondu. Verser sur 2 c. à table de gélatine dissoute dans ¼ de tasse d'eau froide. Brasser pour bien fondre la gélatine. Parfumer avec 1 c. à thé de vanille; mettre en moule et servir très froid.

SOUFFLE MOCHA

Fondre 3 c. à table de beurre; ajouter 2 c. à table de farine, ¼ de c. à thé de sel, ¾ de tasse de café très fort, ¼ de tasse de crème, ½ tasse de sucre. Cuire jusqu'à épaississement. Verser sur 3 jaunes d'oeufs battus en mousse. Brasser jusqu'à ce que les jaunes d'oeufs soient bien mélangés. Laisser refroidir; parfumer avec 1 c. à thé de vanille, et incorporer les 3 blancs d'oeufs battus en neige. Verser dans des moules individuels, beurrés; mettre ces moules dans une lèchefrite d'eau. Cuire dans un four à 325 degrés à peu près 25 minutes.

BAVAROIS A LA VANILLE

Chauffer 1 tasse de lait; ajouter 1 c. à table de gélatine dissoute dans 2 c. à table d'eau, ½ tasse de sucre, 1 c. à thé de vanille. Bien brasser pour fondre le sucre et la gélatine. Laisser refroidir jusqu'à demi-pris. Ajouter 2 tasses de crème fouettée; battre le tout jusqu'à parfait mélange; mettre en moule et laisser prendre de 6 à 8 heures.

BAVAROIS DIPLOMATE

Recouvrir 1 gâteau éponge de 2 pouces d'épais de fruits de votre choix en boîte ou préalablement cuits dans un sirop léger. Verser sur le tout une recette de bavarois à la vanille. Laisser refroidir et prendre, 6 à 8 heures au réfrigérateur.

BAVAROIS ALLEMAND

Dissoudre 1½ c. à table de gélatine dans 2 c. à table d'eau froide. Fondre sur l'eau chaude. Verser la gélatine fondue sur 2 tasses de crème fouettée en brassant sans arrêt. Ajouter ¼ de tasse de sucre, 1 c. à thé de vanille. Verser dans un moule et laisser prendre de 3 à 5 heures.

BAVAROIS AU CHOCOLAT

Fondre 2 carrés de chocolat dans ½ tasse de crème. Verser dans une recette de bavarois allemand, en même temps que la gélatine. Augmenter la quantité de sucre de ¼ de tasse.

BAVAROIS A LA MENTHE

Concasser ¾ de tasse de bonbons à la menthe et faire fondre au bain-marie dans ½ tasse de crème à fouetter. Ajouter à une recette de bavarois allemand et laisser prendre.

OEUFS A LA NEIGE CARAMELISES

Battre 4 jaunes d'oeufs en mousse avec ½ tasse de sucre. Battre les 4 blancs d'oeufs en neige fine; ajouter ¼ de tasse de sucre et bien mélanger en meringue. Chauffer 2½ tasses de lait dans un grand poêlon. Laisser tomber les blancs d'oeufs par grandes cuillerées dans ce lait chaud. Lorsque la boule est bien gonflée, retourner vivement pour cuire l'autre côté. Aussitôt cuit, retirer avec une cuillère à trous et mettre dans un plat de service chaud. Ces boulettes de blancs d'oeufs ne prennent qu'une minute à cuire. Lorsque tous les blancs sont cuits, ajouter les jaunes d'oeufs avec le sucre, au lait de la casserole. Brasser vivement en évitant toute ébullition, jusqu'à l'obtention d'une belle crème dorée. Parfumer à la vanille ou à la muscade selon votre goût. Verser sur les blancs d'oeufs. Caraméliser ½ tasse de sucre blanc et 2 c. à table d'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel blond pâle. Verser ce caramel en grands filets sur les oeufs à la neige au moyen d'une fourchette. Continuer ce procédé

jusqu'à ce que vous ayez utilisé tout le sirop. Servir froid. On peut faire une variation très agréable à ce plat en remplaçant le sucre blanc que l'on met dans les jaunes d'oeufs par du sucre ou du sirop d'érable.

COSSETARDE

Si une cossetarde cuit trop longtemps ou à feu trop vif, sa texture se liquéfie. Elle est cuite à point, lorsqu'une lame de couteau, plantée au milieu en resśort propre.

Battre, très peu, 2 oeufs entiers ou 3 jaunes qui ont pour fonction de lier la cossetarde. Dissoudre, dans 1 tasse de lait froid, 2 c. à table (combles) de sucre blanc ou sucre d'érable ou cassonade. Ajouter les oeufs; parfumer avec ¼ de c. à thé de vanille et une pincée de muscade. Verser dans des coupes et placer dans une lèchefrite avec de l'eau chaude jusqu'à la moitié. Cuire dans un four à 350 degrés, 30 à 40 minutes ou jusqu'à cuisson parfaite. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Verser le mélange préparé dans un bol; placer ce dernier sur le double-fond du cuiseur, et ajouter une tasse d'eau. Couvrir et cuire 15 minutes. Laisser la pression descendre d'elle-même ou refroidir vivement, si le temps presse. La cossetarde se sert chaude ou froide.

COSSETARDE AU CAFE

Le café soluble est parfait pour cette recette. En dissoudre 2 c. à thé combles dans 1 tasse d'eau bouillante pour obtenir un café fort.

Chauffer ensemble 1 tasse de café fort, 1 tasse de lait ou crème, 4 c. à table de sucre, une pincée de sel. Verser le tout lentement sur 2 ou 3 oeufs entiers, légèrement battus.

Bien mélanger. Verser dans un moule beurré. Placer celui-ci dans un plat d'eau chaude. Cuire 50 minutes dans un four à 325 degrés. Servir froid. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Placer le bol recouvert sur le double-fond. Mettre 1½ tasse d'eau dans le cuiseur. Monter la pression et cuire 15 minutes. Laisser la pression redescendre d'elle-même.

COSSETARDE A L'ERABLE

Mélanger ensemble 3 oeufs bien battus, ¼ de tasse de sucre et ¼ de c. à thé de sel. Ajouter 2 tasses de lait chaud, ½ c. à thé de vanille. Verser ce mélange dans de petites coupes à cossetarde beurrées, saupoudrer légèrement de muscade; placer les coupes dans un plat d'eau chaude; cuire dans un four à 325 degrés, 30 à 40 minutes. Se sert chaud ou froid avec la sauce à l'érable qui suit. Cuire ensemble jusqu'à belle consistance ½ tasse de sucre d'érable et ½ tasse de sucre brun, 1 c. à table de farine, ½ tasse d'eau, 1 c. à thé de beurre. Servir tiède. On peut aussi, au goût, ajouter ¼ de c. à thé d'essence d'érable.

BLANC MANGER A LA VANILLE

Mélanger ensemble 3 c. à table de fécule de maïs, ⅓ de tasse de sucre, une pincée de sel, ½ tasse de lait froid. Ajouter ce mélanger à 1½ tasse de lait chaud et cuire jusqu'à parfaite consistance. Parfumer à la vanille, verser dans un moule et laisser prendre.

BLANC MANGER AU CARAMEL

Remplacer le sucre blanc par du sucre brun et ajouter 3 c. à table de beurre.

BLANC MANGER AU CHOCOLAT

Augmenter le sucre à ½ tasse et le lait à 2¼ tasses. Mélanger ⅓ de tasse de cacao avec le sucre et la fécule de maïs.

MOUSSE DE BLANC MANGER

Incorporer 3 blancs d'oeufs battus en neige ferme à la recette du blanc-manger, légèrement refroidi. Parfumer avec 1 c. à thé de zeste d'orange.

MOUSSE AUX BANANES ET PRUNEAUX

Mélanger ¼ de tasse de purée de pruneaux, ⅓ de tasse de sucre, une pincée de sel. Cuire au feu lent jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Refroidir et ajouter 1 tasse de bananes mûres, tranchées minces (1 à 2), 1 c. à table de jus de citron. Battre ensemble jusqu'à ce que le tout soit crémeux. Incorporer 2 blancs d'oeufs battus en mousse. Battre constamment jusqu'à ce que le mélange soit lisse, épais et mousseux. Servir froid.

MOUSSE AU CHOCOLAT PARISIENNE

Fondre au bain-marie ½ livre de chocolat demi-doux, ½ tasse de sucre et ¼ de tasse d'eau. Brasser jusqu'à ce que le tout ait une apparence lisse et souple. Battre en mousse 5 jaunes d'oeufs. Ajouter au mélange du chocolat ainsi qu'une c. à thé de vanille. Brasser le tout quelques minutes; retirer du feu; laisser refroidir et incorporer les 5 blancs d'oeufs battus en neige. Servir 6 à 8 heures après la cuisson. Cette crème étant très riche, se sert généralement en petite quantité, dans de petits ramequins.

CHOUX A LA CREME

Amener à l'ébullition ½ tasse d'eau et ¼ de tasse de graisse végétale. En tamisant au-dessus de cette eau, ajouter d'un seul coup ½ tasse de farine à pâtisserie, une fois tamisée, brassant sans arrêt jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Retirer du feu, tiédir et ajouter 2 oeufs, un à la fois, battant fortement après chaque addition. Continuer de battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse et velouté. Sur une plaque à biscuits graissée et à l'aide d'une cuillère, laisser tomber 6 boules à 3 pouces de distance chacune. Cuire 15 minutes, dans un four préalablement chauffé à 450 degrés. Réduire la chaleur à 350 degrés, et continuer de cuire 30 à 35 minutes. Laisser refroidir lentement. Ouvrir et remplir de crème fouettée sucrée et parfumée à la vanille ou de crème pâtissière.

CREME PATISSIERE

A la vanille: Chauffer 1½ tasse de lait. Mélanger 1½ c. à table de fécule de maïs, ¼ de c. à thé de sel, 5 c. à table de sucre. Verser ces ingrédients sur 2 jaunes d'oeufs légèrement battus. Brasser et cuire au bain-marie ou sur un feu très lent, jusqu'à cossetarde épaisse et lisse. Refroidir et parfumer avec 1 c. à thé de vanille.

Au café: Même procédé que pour la crème pâtissière à la vanille. Remplacer le lait par ½ tasse de café très fort et 1 tasse de crème ou dessus de lait.

CREME BRULEE A LA QUEBECOISE

Faire un blanc-manger avec 2 tasses de lait et 3 c. à table de fécule de maïs. Chauffer ¾ de tasse de mélasse jusqu'à ce qu'elle commence à se caraméliser légèrement. Verser dans le blanc-manger et cuire jusqu'à ce que le tout redevienne lisse. Parfumer avec 1 c. à thé d'essence d'amande ou de ratafia. Mettre en moule et servir très froid. On peut, au goût, décorer cette crème de noix hachées.

LA TARTE MERINGUEE DE MONIQUE

Battre 4 blancs d'oeufs (ou ½ tasse) jusqu'à légèrement mousseux. Ajouter ¼ de c. à thé de sel, 1 c. à thé de vinaigre. Continuer de battre jusqu'à ce que les oeufs soient en mousse ferme. Ajouter 1 tasse de sucre, 1 c. à table à la fois, battant fortement à chaque addition. Beurrer une assiette à tarte de 8 pouces. Remplir de la meringue en creusant légèrement le milieu. Cuire dans un four lent, 275 degrés, 1 heure et 15 minutes. Refroidir et remplir de crème au citron faite comme suit: Battre les 4 jaunes d'oeufs jusqu'à épais et couleur de citron. Ajouter, graduellement, en battant, ⅔ de tasse de sucre, 2 c. à thé de râpure de citron et ⅓ de tasse de jus de citron. Cuire au bain-marie jusqu'à épaississement, en brassant sans arrêt, à peu près 5 minutes.

MERINGUE CHANTILLY

Une cuisson vive et rapide et une trop forte quantité de sucre empêchent les meringues de cuire à point.

Sur un blanc d'oeuf battu en mousse légère, verser, à travers un petit tamis, ¼ c. à thé de crème de tartre et une pincée de sel. Continuer de battre jusqu'à ce que le blanc d'oeuf se tienne assez bien. Ajouter, par c. à table à la fois, ¼ de tasse de sucre, brassant fortement à chaque addition. Continuer de battre jusqu'à ce que le tout forme une masse solide. Parfumer avec un peu de vanille ou jus de citron. Verser sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier brun épais, non beurré. Cuire dans un four à 250 degrés, 40 à 60 minutes, selon la grosseur des meringues. Remplir de crème fouettée.

PATE A BEIGNETS

Tamiser ensemble 1 tasse de farine, 1 c. à thé de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel. Mettre en crème ⅓ de tasse de sucre, 2 c. à table de beurre ou de graisse végétale, 1 oeuf légèrement battu. Ajouter ¼ de tasse de lait, ¼ de c. à thé de vanille et la farine tamisée. Bien battre le tout et laisser reposer ½ heure.

BEIGNETS AUX POMMES

Peler et couper en 8 des pommes moyennes faciles à cuire. Tremper avec ¼ de tasse de sucre et ½ tasse de jus d'orange ou même quantité de sucre et 3 c. à table de rhum. Au bout d'une heure, lorsque le sucre a légèrement fondu dans les fruits saucer chaque quartier de pomme dans la pâte à beignets et verser cette cuillerée de fruits et de pâte dans la friture profonde et laisser cuire 3 à 4 minutes. Servir avec 1 c. à thé de gelée de pommes sur chaque beignet.

BEIGNETS AUX BANANES

Tailler des bananes en deux sur le sens de la longueur.

Couper chaque morceau en deux et rouler chaque morceau de banane dans le sucre épicé préparé comme suit: 4 c. à table de sucre, le zeste d'un citron, une pincée de clou de girofle, une pincée de cannelle. Enrober de pâte à beignets et frire comme les beignets aux pommes.

BEIGNETS AUX PRUNEAUX

Farcir des pruneaux cuits avec du beurre d'arachides ou de la marmelade. Rouler dans la pâte à beignets et frire comme les beignets aux pommes.

POMMES DE WESTPHALIE

Peler et couper en quartier 6 pommes moyennes. Mettre dans une casserole avec 4 c. à table de beurre fondu. Laisser cuire 10 minutes en remuant plusieurs fois. Battre 3 oeufs avec 3 c. à table de farine, 3 c. à table de sucre, la râpure d'un citron, une pincée de sel et 2 tasses de lait. Ajouter les pommes, verser dans un pyrex beurré et cuire dans un four à 400 degrés, 20 minutes. Recouvrir de sucre en poudre ou à fruit, placer sous la flamme directe jusqu'à ce que le tout ait l'apparence d'un caramel blond. Surveiller avec soin afin d'éviter que le sucre brûle.

NEIGE AUX POMMES

Cuire 6 pommes non pelées, coupées en quatre avec ½ tasse d'eau, en ayant soin de garder la casserole bien couverte. Lorsque les pommes sont bien cuites, passer au tamis, pour en faire une purée. Battre 2 à 3 blancs d'oeufs en neige avec ¼ de tasse de sucre. Incorporer cette meringue à la mousse de pommes tiède. Bien battre et laisser prendre 4 à 6 heures. On peut, au goût, parfumer la mousse avec un peu de jus de citron ou d'orange.

ILES FLOTTANTES AUX POMMES

Bouillir ensemble 10 minutes 2 tasses d'eau et ¾ de tasse

de sucre. Mettre 6 pommes pelées dans ce sirop, couvrir et laisser cuire sur feu moyen jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Retirer avec soin du sirop et mettre sur le plat de service. Bouillir le sirop jusqu'à épaississement. Verser sur les pommes et laisser refroidir. Préparer une meringue avec 2 blancs d'oeufs battus en neige et 3 c. à table de sucre blanc. Mettre cette meringue sur les pommes refroidies et faire dorer dans un four à 350 degrés. Battre les 2 jaunes d'oeufs avec 2 c. à table de sucre et 1 tasse de lait. Cuire, en évitant l'ébullition, jusqu'à consistance de crème légère. Au moment de servir, verser la sauce cossetarde autour des pommes meringuées.

DUMPLINGS AUX POMMES

Tamiser ensemble 1 tasse de farine, ¼ de c. à thé de sel, 2 c. à thé de poudre à pâte. Couper dans cette farine tamisée, 2 c. à table de graisse végétale; ajouter ⅓ de tasse de lait battu avec un petit oeuf. Rouler ¼ de pouce d'épais. Couper en carrés, recouvrir chaque carré de tranches de pommes pelées, de sucre et d'un peu de muscade ou de cannelle. Envelopper les pommes de la pâte. Mettre dans une lèchefrite; cuire 15 minutes dans un four à 425 degrés. Retirer du four et verser sur les dumplings le sirop qui suit: 1 tasse d'eau, ½ tasse de sucre, 1 c. à table de beurre, une pincée de cannelle. Remettre les dumplings 20 minutes au four.

POMMES NORMANDES

Peler et couper en quatre, 5 pommes d'égale grosseur. Mettre dans un poêlon fortement beurré et recouvrir avec un sirop fait comme suit: ¾ de tasse de sucre blanc, ⅓ de tasse d'eau, le jus et la râpure d'un citron. Pocher les pommes dans ce sirop. Lorsqu'elles sont cuites mettre sur un compotier et ajouter au sirop 2 c. à table de confiture d'abricots, de pêches ou de prunes ainsi que 2 c. à table de sherry. Laisser réduire à belle consistance et verser sur les pommes. Servir très froid.

POMMES CROQUANTES CUITES AU FOUR

Mettre dans un plat de pyrex 3 grosses pommes non pelées et coupées en 2. Saupoudrer sur chaque moitié ½ c. à thé de sucre. Couvrir et cuire 20 minutes, dans un four à 400 degrés. Mélanger 2 c. à table de beurre, 3 c. à table de miel, ½ c. à thé de cannelle. Brasser sur feu lent, jusqu'à ce que le mélange bout. Retirer du feu et ajouter ¼ de tasse de noix hachées et 1 tasse de riz soufflé ou toute autre céréale froide. Etendre ce mélange sur les pommes et cuire, sans couvrir, un autre 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres.

POIRES HELENE

Chauffer ensemble 1½ tasse d'eau et 3 tasses de sucre. Ajouter des quartiers de poires ou d'autres fruits dans ce sirop. Couvrir hermétiquement la casserole et laisser pocher à feu moyen 15 à 25 minutes. Ce procédé est celui que l'on doit employer pour toute recette demandant l'utilisation de fruits pochés. Après avoir poché les poires, procéder ainsi pour les poires Hélène: Mettre les poires refroidies sur une crème glacée à la vanille. Servir avec une crème au chocolat chaude que vous coulerez sur les poires et servirez en saucière.

POIRES BRILLAT SAVARIN

Pocher 8 moitiés de poires. Les égoutter et les dresser en forme de rosace sur un gâteau d'éponge rond, préalablement coupé par la moitié et rempli avec une compote de pommes. Recouvrir le tout avec une purée d'abricots ou avec une sauce cossetarde, parfumée au rhum ou à la vanille.

PECHES A LA BORDELAISE

Peler 8 pêches, saupoudrer de sucre et laisser macérer une heure. Bouillir 3 tasses de vin rouge avec ¼ de tasse de sucre et un petit bâton de cannelle. Pocher dans ce vin les moitiés de pêches. Dès que les fruits sont cuits, les verser sur un

compotier de cristal; réduire le sirop de cuisson, verser sur
les pêches. Servir très froid avec des tranches de brioches
saupoudrées de sucre et légèrement dorées au four.

PECHES CHANTILLY

Pocher selon la règle 8 pêches entières non pelées. Met-
tre ces pêches sur un compotier de cristal. Verser sur le
tout une recette de bavarois allemand à la vanille. Laisser
bien refroidir et servir décoré de cerises confites.

PECHES A LA CONDE

Cuire ½ tasse de riz avec 2 tasses de lait, ½ tasse de sucre.
Lorsque le riz est bien cuit et que le lait est tout absorbé,
parfumer à la vanille et ajouter 2 jaunes d'oeufs bien bat-
tus. Pocher 6 pêches selon la règle; dresser le riz à la va-
nille en couronne; verser les pêches au milieu de cette
couronne et garnir de cerises au maraschino avec leur jus
On prépare de la même façon les abricots ou tout autre
fruits à la condé.

PECHES AUX FRAMBOISES

Peler et couper en deux, 6 pêches mûres. Placer cha-
que moitié dans des plats individuels ou le tout dans un
grand plat de cristal. Recouvrir avec la sauce aux fram-
boises qui suit: Mettre dans une petite casserole 1 tasse de
framboises fraîches ou congelées, écrasées avec une four-
chette. Ajouter ¼ de tasse de gelée de raisin ou autre gelée,
¼ de tasse de sucre granulé fin. Amener à l'ébullition. Epais-
sir avec une toute petite c. à thé de fécule de maïs dans 2
c. à table de jus de citron ou d'orange, au goût. Passer la
sauce au tamis et servir froide.

FRUITS BELLE AURORE

Fondre dans un poêlon 2 c. à table de beurre, ajouter 2
c. à table de farine. Retirer le poêlon du feu et ajouter 1

tasse de crème ou dessus de lait. Remettre sur le feu et brasser jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Ajouter ½ tasse de sucre, ½ c. à thé d'essence de votre choix. Brasser jusqu'à ce que le sucre soit bien dissout. Verser cette sauce chaude sur 2 à 3 tasses de fruits frais ou en boîte. Tous les mélanges de fruits sont bons. Sucrer peu les fruits. Si possible, parsemer le tout de quelques feuilles de menthe fraîches hachées. Servir très froid.

POUDING A LA FRAMBOISE

Amener à l'ébullition 3 tasses de framboises fraîches ou congelées, ¼ de tasse de sucre blanc. Retirer du feu et ajouter 1 c. à thé de jus de citron- Beurrer 10 tranches minces de pain blanc. En placer quelques-unes dans le fond d'un plat à pouding, et verser autant de sirop que le pain absorbera. Faire d'autres rangs de la même façon, jusqu'à épuisement du pain et du sirop. Placer au réfrigérateur pour plusieurs heures. Servir très froid garni de crème fouettée.

GRANDS-PERES AUX BLEUETS

Bouillir ensemble, 3 minutes, 1 pinte de bleuets nettoyés, ¾ tasse de sucre blanc, ¾ tasse sucre brun, ¼ c. à thé de gingembre, ¼ de c. à thé de cannelle, 1 tasse d'eau. Tamiser ensemble 2 tasses de farine à pâtisserie, 3 c. à thé de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel. Dans cette farine, couper 2 c. à thé de graisse végétale ou de beurre. Ajouter, graduellement, deux tiers de tasse de lait tiède. Laisser tomber la pâte, par petites cuillerées, dans le sirop de bleuets bouillant (sans les tasser). Couvrir la casserole et cuire 10 minutes, sans lever le couvercle. Arroser de sirop pour servir.

ORANGE AU CARAMEL

Râper finement les pelures de 3 oranges. Peler 6 oranges. Caraméliser 1 tasse de sucre blanc, ajouter 1½ tasse d'eau ou de jus de pommes ou de jus d'oranges. Placer les oran-

ges dans ce sirop. Couvrir et laisser mijoter 40 minutes. Retirer les oranges du sirop. Ajouter les râpures. Bouillir vivement jusqu'à ce que le sirop ait une consistance assez épaisse. Verser sur les oranges. Servir très froid.

POUDING ECLAIR

Dessert vite fait. On peut aussi le préparer avec un reste de sauce aux pommes et tout autre genre de biscuits de fantaisie ou 1½ tasse de restes de gâteau séché. Couper en petits morceaux 1 paquet de biscuits aux figues (12 à 15). Ajouter 3 tasses de sauce aux pommes légèrement sucrée. Verser ce mélange dans un plat de pyrex. Saupoudrer avec quelques noix hachées et cuire 20 minutes, dans un four à 375 degrés. Ce pouding peut également se manger froid, mais chaud il est beaucoup plus léger.

POUDING AUX POMMES ET TAPIOCA

Cuire ensemble 3 tasses de lait, ⅓ de tasse de tapioca minute, ¼ de c. à thé de sel. Peler, enlever les coeurs et couper en quartiers, 4 à 6 pommes. Placer ces pommes préparées dans un plat à pouding. Y piquer 4 à 6 clous entiers. Saupoudrer une quantité au goût, de sucre brun. Verser le tapioca sur les pommes et cuire dans un four à 375 degrés environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

CREME A LA RHUBARBE

On peut remplacer les biscuits à la vanille par un reste de gâteau, tranché mince. Tapisser, de petits biscuits secs, à la vanille le fond et les côtés d'un plat à pouding beurré. Laver et couper en morceaux d'un pouce 1 lb. de rhubarbe non pelée. Mettre sur les biscuits, alternant avec ½ tasse de sucre. Battre légers deux oeufs. Leur ajouter ¼ de tasse de sucre, ¼ de c. à thé de sel, 1 tasse de lait (évaporé ou frais), 1 c. à table de jus de citron, ½ c. à thé de râpure de citron. Mettre ce mélange sur la rhubarbe. Placer le plat

à pouding dans un récipient d'eau chaude et cuire à peu près 45 minutes, dans un four à 375 degrés. Au goût, servir avec crème fouettée.

BANANES GRATINEES

Peler et trancher 3 à 5 bananes pas trop mûres. Saupoudrer, sur les bananes, ¼ de c. à thé de sel. Mélanger ½ tasse de mies de pain grillé, 3 c. à table de graisse ou de beurre coupé en petits morceaux, ⅓ de tasse de sucre brun, ¼ de c. à thé de cannelle. Saupoudrer ce mélange sur les bananes. Cuire à peu près 20 minutes, dans un four à 350 degrés.

CHAPITRE XVI

LES TARTES

PATE SEMI-FEUILLETEE

Tamiser ensemble 4 tasses de farine, 1 c. à thé de sel, 1 c. à thé de sucre. Couper dans cette farine, 1 livre de graisse bien froide, jusqu'à ce que le gras soit de la grosseur d'une noisette. Verser sur le tout ¾ de tasse d'eau glacée. Mélanger à l'aide de deux couteaux. Ne pas essayer de mettre la pâte en boule dans le plat. Ceci doit se faire par le pétrissage. L'addition de l'eau est le point difficile pour l'obtention d'une bonne pâte. On compte généralement 4 à 6 c. à table d'eau par tasse de farine; trop d'eau donne une pâte collante, difficile à manier et dure lorsqu'elle est cuite. Retourner la pâte sur la table et pétrir quelques minutes, avec le bout des doigts jusqu'à ce que le tout forme une boule lisse. Etendre en carrés, placer sur le milieu de la pâte ¼ de livre de beurre, écraser avec les mains. Enfermer le beurre dans la pâte en la pliant en trois comme une enveloppe et en la refermant à chaque bout. Etendre la pâte une seconde fois en évitant de faire sortir le beurre; replier, encore une fois, comme une enveloppe, donner un autre tour; replier et lais-

ser reposer de 6 à 24 heures au réfrigérateur. Cette pâte se conserve très bien et gagne de la légèreté en mûrissant.

PATE A TARTE A L'EAU CHAUDE

Mettre dans un bol ½ tasse de gras ou de graisse végétale. Y verser ¼ de tasse d'eau bouillante. Battre jusqu'à crémeux. Tamiser ensemble 1⅜ tasse de farine Ogilvie, ½ c. à thé de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel. Mélanger le liquide aux ingrédients tamisés. Mélanger jusqu'à ce que le tout forme une boule un peu molle. Couvrir et mettre au réfrigérateur 1 heure. Utiliser comme n'importe quelle autre pâte à tarte. Pour une pâte plus riche, battre 1 oeuf dans l'eau et le gras.

PATE A TARTE VIENNOISE

Mélanger 1½ paquet de fromage à la crème, 3 c. à table de graisse végétable. Tamiser ensemble 1¼ tasse de farine Ogilvie tamisée, ½ c. à thé de sel. Couper le mélange du fromage dans la farine. Mettre en boule (sans liquide). Laisser refroidir 1 à 2 heures. Rouler et cuire dans un four à 450 degrés, 10 minutes. Baisser le feu et cuire jusqu'à ce que la croûte soit brune. Cette pâte sert à tout remplissage de votre choix.

PATE A TARTE AU JUS DE CITRON

Tamiser et mesurer 2⅔ tasses de farine Ogilvie. Retamiser avec 1 c. à thé de sel. Couper dans la farine à l'aide de deux couteaux 1 tasse de graisse végétale. Battre légèrement ensemble 1 oeuf et 3 c. à table de jus de citron. Ajouter à la farine ainsi que 2 c. à table d'eau glacée ou juste assez pour tenir la pâte. Mettre en boule. Envelopper. Laisser mûrir au réfrigérateur 2 à 3 heures.

PATE A TARTE AUX HERBES POUR

PATE DE VIANDE

Tamiser et mesurer 1⅜ tasse de farine Ogilvie. Ajouter ¼ de c. à thé de sel, ½ c. à thé de graine de céleri ou de sarriette ou de marjolaine. Couper dans la farine ½ tasse de graisse végétale. Mettre le tout en pâté avec 3 c. à table d'eau froide. Mettre en boule, envelopper. Laisser mûrir au réfrigérateur 30 à 40 minutes.

PATE A TARTE NOUVELLE METHODE

Il y a deux méthodes de pâte à tarte: l'ancienne et la nouvelle. Voici les avantages de la nouvelle méthode: 1) La quantité d'eau est absolument exacte. 2) L'eau et le gras n'ont pas besoin d'être glacés; 3) La quantité des ingrédients requis est déterminée par le "point final" de chaque opération; 4) La pâte est molle, souple et facile à rouler; 5) La croûte cuite est tendre et feuilletée. On peut employer tout genre de gras, mais le meilleur dans la pâte à tarte, est la graisse (lard).

INGREDIENTS POUR DEUX CROUTES

DE TARTE (assiette de 9 onces)

1¾ de tasse de farine Ogilvie ou Chef Royal tamisée, 1 c. à thé de sel, ½ tasse de graisse, ¼ de tasse d'eau.

MESURE:

1) Tamiser la farine et mesurer; tamiser de nouveau avec le sel.

2) Mettre, dans un bol, environ ½ tasse du mélange farine-sel.

3) Mesurer la graisse dans le bol (Elle peut être froide ou à la température de la pièce, mais non fondue). Mesurer

l'eau, également froide ou à la température de la pièce.

MELANGER:

4) A l'aide d'une cuillère, mélanger la graisse et un peu de farine, jusqu'à ce qu'il ne reste aucune particule de farine au fond du bol. Cette opération requiert 1 ou 2 minutes, si la graisse est à la température de la pièce, et plus de temps, si elle est froide.

5) Ajouter le reste du mélange farine-sel et bien incorporer, avec le côté de la cuillère, jusqu'à ce que les particules de farine et de gras enflent — 1 à 2 minutes.

6) Ajouter l'eau, d'un seul coup, et brasser jusqu'à ce que la pâte forme une boule et le bol absolument net — 1 à 2 minutes.

COMMENT ROULER ET CUIRE:

7) Faire 2 boules de pâte et rouler chacune séparément, à peu près ⅛ de pouce d'épais sur une planche à pâtisserie, légèrement enfarinée. Etendre sur l'assiette à tarte, laissant dépasser ½ pouce de pâte. Remplir à votre choix (ne jamais mettre un remplissage chaud dans une tarte non cuite). Humecter les bords de la croûte, avec un peu d'eau froide. Faire plusieurs petites incisions dans le milieu de l'autre morceau de pâte roulé, afin de permettre à la vapeur de s'échapper et le placer sur la pâte. Avec le bout des doigts, presser fermement les deux croûtes tout le tour de l'assiette. Avec des ciseaux, égaliser l'excédent de pâte. Décoller quelque peu les bords, sceller et flûter avec les doigts. Cuire selon les directions de la recette, généralement 10 minutes, dans un four à 450 degrés, car une bonne pâte à tarte doit toujours être saisie. Réduire la chaleur à 350 degrés et continuer de cuire jusqu'à ce que le remplissage soit pris.

Ces directions donnent l'impression d'un procédé long et compliqué. En réalité, il est très simple et en voici l'abrégé: a) A l'aide d'une cuillère, mélanger la graisse et une quantité égale de farine, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. b) Avec le côté de la cuillère, y couper le reste de farine. c) Ajouter l'eau, d'un seul coup, et brasser pour en humecter la pâte. d) Former 2 boules et rouler chacune séparément.

PATE A TARTE BISCUIT

Il n'est pas permis à bébé de manger de la croûte à tarte trop riche. Mais celle-ci lui est permise.

Ecraser, à l'aide du rouleau à pâte, 3 tasses céréales froides (flocons de maïs ou autres). Lorsque moulues, ajouter ¼ de tasse de sucre, 1 c. à table de farine. Mélanger et ajouter ⅓ de tasse de graisse végétale ou beurre fondu. Bien mélanger et presser également, avec le bout des doigts, dans le fond et sur les bords d'une assiette à tarte de 8 pouces. Faire le fond légèrement plus épais que les bords. Mettre 30 minutes au réfrigérateur avant d'ajouter le remplissage.

TARTE MUSCADEE AU CITRON

Tapisser l'assiette à tarte d'une pâte de votre choix. Saupoudrer la croûte du fond avec ½ c. à thé de muscade râpée, faire entrer dans la pâte en tapotant avec le bout des doigts. Placer cette pâte sur une assiette à tarte renversée (pour lui conserver une meilleure forme une fois cuite); badigeonner avec un peu de lait et dorer dans un four à 450 degrés. Laisser refroidir et remplir du mélange suivant (également refroidi). Bien mélanger 1 tasse de sucre, 4 c. à table de farine, pincée de sel, ½ tasse d'eau. Ajouter 3 jaunes d'oeufs battus, une autre tasse d'eau. Cuire au bain-marie jusqu'à consistance épaisse et retirer du feu. Ajouter 2 c. à table de beurre et le jus et zeste d'un citron. Faire une meringue avec les 3 blancs d'oeufs battus ferme et 6 c. à table de sucre granulé. Etendre sur la tarte, saupoudrer légèrement de muscade et dorer dans un four à 375 degrés. Bien refroidir la tarte avant de servir.

TARTE DE CALIFORNIE

Battre ensemble 1 oeuf, ½ tasse de sucre. Ajouter ½ tasse de raisins, ½ tasse de crème, sure de préférence, ¼ de c. à thé de cannelle, une pincée de sel, 1 c. à table de jus de citron. Cuire entre deux croûtes, dans un four à 400 degrés, 35 minutes.

TARTE DU VERMONT

Recouvrir le fond d'une assiette à tarte d'une pâte de votre choix non cuite. Remplir de pommes pelées et râpées; saupoudrer avec 1/4 de tasse de sucre brun ou blanc; arroser avec 1/4 de tasse de mélasse, 2 c. à table de beurre. Aromatiser avec une pincée de cannelle et de 4 épices. Couvrir d'une autre croûte et cuire dans un four à 400 degrés, 40 minutes.

TARTE DU SUD AUX PECANES

Mettre en crème 1/2 tasse de beurre et 1 tasse de sucre brun. Ajouter 3 oeufs battus, 1 tasse de sirop de blé-d'Inde, 1 tasse de noix pécanes entières, 1 c. à thé de vanille. Verser ce mélange sur un fond de pâte non cuit et cuire dans un four à 375 degrés, 40 minutes.

TARTE AUX CERISES

Tapisser une assiette à tarte avec une pâte de votre choix. Frotter la pâte de fond avec 1 c. à table de beurre fondu. Remplir avec 3 pommes râpées, non pelées. Placer, sur les pommes, 1 tasse de cerises en boîte, bien égouttées. Saupoudrer avec 1/2 tasse de sucre, 1 c. à thé de muscade. Couvrir le tout avec 1 c. à thé de noisettes de beurre. Etendre la pâte de dessus et cuire 40 minutes, dans un four à 400 degrés.

TARTE A LA RHUBARBE

Mélanger ensemble 1 tasse de sucre, 1 c. à table de râpure d'orange, 1 c. à table de farine, 1 1/2 c. à table de semoule (crème de blé), 1/2 c. à thé de sel, 3 tasses de rhubarbe crue, coupée en dés, 1 c. à table de jus de citron, 1 c. à table de beurre fondu. Mettre entre deux croûtes et cuire dans un four à 400 degrés, 40 minutes.

TARTE AU BUTTERSCOTCH

Bouillir ensemble jusqu'à ce que le tout ait l'apparence d'un caramel foncé, 1 tasse de sucre brun, 1 tasse d'eau. Tamiser ¼ de tasse de sucre blanc, ¼ de tasse de farine, ½ c. à thé de sel; ajouter les jaunes battus de 3 oeufs, 2 tasses de lait, et cuire au bain-marie jusqu'à léger épaississement. Ajouter le sucre caramélisé et cuire jusqu'à ce que le tout soit crémeux. Ajouter 1 c. à table de beurre; laisser refroidir et verser dans un fond de tarte cuit. Recouvrir avec une meringue non cuite, faite avec les 3 blancs d'oeufs battus en neige, ⅓ de tasse de sucre brun, ½ c. à thé de vanille. Cette meringue ne se cuit pas. On doit la battre jusqu'à ce que le tout devienne bien ferme.

TARTE A LA CITROUILLE

Cuire au bain-marie le mélange suivant: 1¼ tasse de citrouille, coupée en dés, ½ tasse de lait, ½ tasse de sucre brun, les jaunes de 3 oeufs, ¼ de c. à thé chacune de cannelle, de muscade, de sel, de gingembre. Lorsque le tout est lisse et crémeux, ajouter 1 c. à table de gélatine dissoute dans 2 c. à table d'eau froide. Cuire encore quelques minutes afin de bien fondre la gélatine. Refroidir jusqu'à ce que le mélanger commence à prendre. Ajouter les blancs d'oeufs battus en neige. Verser cette mousse dans un fond de tarte cuit et décorer de noix hachées.

TARTE AUX POMMES A LA NEW-YORKAISE

Etendre à demi un morceau de pâte à tarte, recouvrir avec ¼ de tasse de fromage doux ou fort râpé et continuer d'étendre la pâte afin de bien incorporer le fromage. Recouvrir le fond d'une assiette à tarte de cette pâte; remplir de pommes pelées et coupées en tranches; saupoudrer avec ½ tasse de sucre brun, une pincée de muscade et de cannelle, recouvrir d'un autre morceau de pâte fromagée et cuire 40 minutes dans un four à 375 degrés.

TARTE AUX BLEUETS

Recouvrir le fond d'une assiette à tarte de pâte. Frotter dans le fond de cette pâte, 2 c. à thé de farine (ceci est fait pour empêcher le fond de la tarte de se mouiller lorsqu'on emploie des fruits qui ont beaucoup de jus). Saupoudrer le fond de la tarte avec ¼ de tasse de sucre, une pincée de 4 épices; verser, sur le sucre, 2 tasses de bleuets, saupoudrer les bleuets avec 2 c. à table de semoule (crème de blé). Recouvrir d'une autre croûte et cuire 40 minutes dans un four à 425 degrés.

TARTE A LA CREME ANCIENNE

Cuire ensemble, au bain-marie, 1 tasse de crème de table, 2 c. à table de sucre, 1 c. à table de farine, une pincée de sel. Lorsque le tout est épais, retirer du feu et incorporer le blanc d'un oeuf battu en neige; parfumer à la vanille ou au cognac. Verser dans un fond de tarte non cuit et cuire dans un four à 400 degrés, 25 minutes. Servir froide, avec confitures aux fraises ou crème fouettée.

TARTE DE VIRGINIE

Cuire ensemble au bain-marie, ¾ de tasse de sucre blanc, ¾ de tasse de sucre brun, ½ tasse de crème, 2 jaunes d'oeufs battus, 2 c. à table de beurre, ½ c. à thé de vanille. Lorsque le tout est épais et lisse, retirer du feu et incorporer les blancs d'oeufs battus en neige; verser dans une pâte non cuite; saupoudrer de muscade au goût et cuire dans un four à 400 degrés, 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau en ressorte propre. Servir froide.

TARTE AUX CANNEBERGES

Passer au moulin à viande 3 tasses de canneberges crues. Mélanger avec 1 tasse de raisins secs, 1¼ de tasse de sucre blanc, 2 c. à table de farine, ¾ de tasse d'eau, ½ c. à thé

de vanille. Cuire entre deux croûtes, dans un four à 400 degrés, 35 minutes.

TARTE ANGLAISE

Recouvrir de pâte, une assiette à tarte de 9 pouces. Etendre sur la pâte 1 à 2 pouces de "mince-meat". Verser sur le tout la cossetarde suivante: ⅓ de tasse de sucre, 3 oeufs entiers, 1½ tasse de lait, 1 c. à thé de vanille, le tout battu ensemble jusqu'à l'obtention d'une belle mousse. Ne pas recouvrir cette tarte de pâte mais cuire ainsi dans un four à 400 degrés pendant 10 minutes; réduire le feu à 350 degrés, et cuire 45 minutes.

TARTE HONGROISE AUX POMMES

Peler et couper en 8, 4 grosses pommes. Les placer dans une assiette à tarte recouverte de pâte. Saupoudrer les pommes avec ¼ de tasse de sucre, 1 c. à thé de cannelle. Mélanger ensemble ¾ de tasse de farine, ½ tasse de sucre, y couper ¼ de tasse de beurre. Etendre ce mélange sur les pommes. Cuire 40 minutes dans un four moyen à 350 degrés.

TARTE CHIFFON A L'ERABLE

Tremper 1 c. à table de gélatine dans 2 c. à table d'eau froide. Chauffer dans le haut du bain-marie ½ tasse de lait, ½ tasse de sirop ou sucre d'érable, ¼ de c. à thé de sel. Lorsque chaud, ajouter lentement le jaune de 2 oeufs bien battus. Ajouter la gélatine et brasser pour dissoudre. Refroidir le mélange. Fouetter 1½ tasse de crème. Aromatiser avec 1 c. à thé de vanille. Réserver la moitié de la crème fouettée. Incorporer le reste, ainsi que les 2 blancs d'oeufs battus en neige, dans la cossetarde refroidie. Verser le tout dans un fond de tarte cuit. Recouvrir avec le reste de la crème fouettée et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que ce soit très froid.

TARTE CHIFFON AUX FRAISES

Tremper 1½ c. à table de gélatine dans 2 c. à table d'eau froide. Fondre au-dessus de l'eau chaude. Mélanger 1 chopine de fraises écrasées, 1 tasse de sucre granulé fin, 3 c. à table de jus de citron, pincée de sel, la gélatine fondue. Bien brasser et mettre au frais jusqu'à ce que le mélange commence à prendre. Incorporer, au mélange en gelée, 2 blancs d'oeufs battus en mousse, 1 tasse de crème fouettée assez ferme. Verser dans un fond de tarte fait avec la pâte viennoise. Remettre au frais jusqu'à ce que le remplissage soit bien pris.

TARTE CHIFFON AU CITRON

Tremper 1 c. à table de gélatine dans ¼ de tasse d'eau froide. Mélanger dans le haut du bain-marie 4 jaunes d'oeufs, ⅛ de c. à thé de sel, ½ tasse de sucre, ½ tasse de jus de citron, 2 c. à table de râpure de citron. Cuire jusqu'à consistance de cossetarde légère. Retirer du feu. Ajouter la gélatine. Bien mélanger et mettre au réfrigérateur. Lorsque le mélange est à demi pris incorporer une meringue faite avec les 4 blancs d'oeufs et ½ tasse de sucre. Verser ce mélange dans un fond de pâte à tarte biscuit. Mettre 2 à 4 heures au réfrigérateur.

TARTE AU SIROP D'ERABLE

Bouillir ensemble 1 tasse de sirop d'érable, ½ tasse d'eau. Ajouter 3 c. à table de fécule de maïs délayée dans 2 c. à table d'eau froide. Cuire jusqu'à mélange lisse et transparent. Tiédir et cuire entre 2 pâtes dans un four à 400 degrés, 25 à 30 minutes. On peut, au goût, ajouter ¼ de tasse de noix hachées et 1 c. à table de beurre.

TARTE AU SUCRE

Recouvrir de pâte une assiette à tarte de 8 pouces. Recouvrir

avec ½ pouce de sucre brun ou de sucre d'érable. Mouiller avec 3 c. à table de crème ou de lait; semer de quelques dés de beurre. Recouvrir, au goût, de petites bandelettes de pâte et cuire dans un four à 400 degrés, 35 à 40 minutes.

TARTE AU SUIF

Même procédé que la tarte au sucre, en omettant la crème et remplaçant le beurre par 3 c. à table de suif de boeuf haché fin.

TARTE A LA FERLOUCHE

Mettre dans une casserole ½ tasse de farine, 1 tasse de mélasse et 1 tasse d'eau. Délayer le tout et faire cuire jusqu'à consistance de crème épaisse et lisse, en brassant sans arrêt. Lorsque le mélange devient transparent, ajouter ½ c. à table de beurre, ce qui donne à la crème beaucoup plus d'onctuosité. Verser dans un fond de tarte cuit, et servir froide garnie de noix ou de crème fouettée. On peut aussi, au goût, parfumer avec quelques gouttes d'essence d'amande ou de ratafia.

TARTE AU MIEL

Cuire, au bain-marie, 1 tasse de jus d'orange, 3 c. à table de jus de citron, ⅔ de tasse d'eau froide, ½ tasse de miel, une pincée de sel, la râpure d'une demi-orange, 3 c. à table de fécule de maïs. Lorsque le tout est épais et lisse, ajouter 1½ tasse de raisins. Cuire entre deux pâtes, dans un tour à 425 degrés, 25 minutes.

CHAPITRE XVII

LES GATEAUX

GATEAU AU LAIT CHAUD

⅞ tasse de farine Ogilvie
2 oeufs bien battus
1 tasse de sucre
⅛ de c. à thé de sel
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à table de beurre
½ tasse de lait bouillant

Battre les oeufs en mousse. Ajouter le sucre et battre 5 minutes. Incorporer les ingrédients secs d'un seul coup; bien mélanger. Fondre le beurre dans le lait chaud et verser d'un seul coup sur le mélange. Le mélange des ingrédients secs et du lait doit se faire très vite. Cuire dans un four à 350 degrés, 30 minutes.

GATEAU A LA NOIX DE COCO

1¾ tasses de farine Ogilvie
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
⅔ de tasse de beurre ou graisse végétale
1 tasse de sucre
3 jaunes d'oeufs battus en mousse
⅓ de tasse de lait
1 c. à thé de vanille
3 blancs d'oeufs battus en neige ferme
1½ tasse de noix de coco râpée

Tamiser ensemble 3 fois la farine, la poudre à pâte et le sel. Mettre le beurre en crème. Ajouter graduellement le sucre. Ajouter les jaunes d'oeufs. Bien mélanger. Ajouter la farine, en alternant avec le lait, en battant bien à chaque addition. Incorporer avec soin les blancs d'oeufs et la vanille. Cuire dans un four à 375 degrés, 30 minutes. Recouvrir de glace "7 minutes" et répandre la noix de coco sur le tout.

GATEAU A LA CREME FOUETTEE

1⅓ tasse de crème à fouetter
3 oeufs bien battus
1½ c. à thé d'essence de citron
2 tasses de farine Ogilvie ou Chef Royal
½ c. à thé de sel
3 c. à thé de poudre à pâte
1½ tasse de sucre

Fouetter la crème. Incorporer les oeufs battus et l'essence de citron. Tamiser ensemble la farine, le sel, la poudre à pâte et le sucre. Ajouter graduellement à la crème en battant avec soin. Cuire dans un four à 375 degrés, 30 minutes. Servir tel quel avec ou sans crème fouettée.

GATEAU A LA MUSCADE

¼ de tasse de graisse végétale
¼ de tasse de beurre
1½ tasse de sucre
3 oeufs bien battus
1¾ tasses de farine Ogilvie
¼ de c. à thé de sel
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de soda à pâte
2 c. à thé de muscade
1 tasse de lait de beurre
½ c. à thé de vanille

Mettre en crème le beurre, la graisse végétale et le sucre. Ajouter les oeufs et bien battre. Tamiser 3 fois les ingrédients secs. Ajouter au premier mélange en alternant avec le lait de beurre. Parfumer avec la vanille. Cuire dans un four à 350 degrés, 25 à 30 minutes. Recouvrir de noix de coco caramélisée.

NOIX DE COCO CARAMELISEES

Chauffer ensemble, juste assez pour bien mélanger, 6 c. à table de beurre, ⅔ de tasse de sucre brun, ¼ de tasse de crème, 1 tasse de noix de coco, ½ c. à thé de vanille. Etendre sur le gâteau de votre choix. Mettre sous la flamme directe jusqu'à ce que le tout soit légèrement caramélisé. Ayez soin de bien surveiller la cuisson de ce caramel car il brûle facilement.

GATEAU OTTER LAKE

3 onces de chocolat fondu
½ tasse de lait
1 oeuf battu
⅔ de tasse de sucre
½ tasse de graisse végétale
1 tasse de sucre
2 jaunes d'oeufs bien battus
1¾ tasses de farine Ogilvie
¼ de c. à thé de sel
1 c. à thé de soda à pâte
1 tasse de lait
1 c. à thé de vanille

Mélanger ensemble le chocolat fondu, la ½ tasse de lait, l'oeuf entier et les ⅔ de tasse de sucre. Cuire sur feu lent jusqu'à épaississement. Refroidir. Mettre en crème la graisse végétale et la tasse de sucre. Ajouter les jaunes d'oeufs et bien mélanger. Ajouter les ingrédients secs et tamiser, en

alternant avec la tasse de lait. Parfumer à la vanille. Verser sur le tout la cossetarde de chocolat. Bien mélanger et cuire dans un four à 350 degrés, 25 à 30 minutes.

GATEAU VENDEMIAIRE

2 oeufs entiers
1 tasse de sucre à fruits.
2 carrés de chocolat
2 c. à table de beurre
1 tasse de farine à tout usage
2 c. à thé de poudre à pâte
¼ de c. à thé de soda à pâte
1 tasse de lait

Mettre en crème les oeufs et le sucre à fruit. Fondre le chocolat avec le beurre. Tamiser les ingrédients secs. Ajouter aux oeufs, en alternant avec le lait. Battre fortement. Verser le chocolat fondu sur le tout. Bien mélanger et cuire dans un four à 375 degrés, 30 à 40 minutes. Cette pâte à gâteau est très claire mais, pour bien réussir le gâteau, c'est ainsi qu'elle doit être.

GATEAU POUND CAKE

1 tasse de graisse végétale ou de beurre
5 jaunes d'oeufs battus en mousse
2 tasses de farine Ogilvie
1 tasse de sucre à fruits
5 blancs d'oeufs battus en neige
½ c. à thé de sel,
½ tasse de raisins secs, de cerises confites ou de pelures d'oranges confites

Mettre en mousse légère le beurre, le sucre à fruits et les jaunes d'oeufs. Ajouter la farine tamisée avec le sel, en alternant avec les blancs d'oeufs. Cuire une heure dans un four à 350 degrés.

GATEAU ENCHANTE

⅞ tasse de farine Ogilvie
¼ de c. à thé de sel
½ tasse d'eau froide
¾ de tasse de sucre
1 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à table de sucre
2 oeufs battus séparément
1 c. à thé de zeste de citron
1 c. à thé de jus de citron

Tamiser 3 fois la farine, la poudre à pâte et le sel. Continuer de battre les jaunes d'oeufs en mousse; ajouter l'eau et le zeste de citron et battre encore avec le batteur à main jusqu'à belle mousse. Ajouter graduellement le sucre en battant fortement à chaque addition. Ajouter la farine, 2 c. à table à la fois. Battre les blancs en neige. Y ajouter le jus de citron et les 2 c. à table de sucre. Incorporer au premier mélange. Verser dans 2 assiettes à gâteau de 8 pouces chacune, bien graissées, et cuire dans un four à 350 degrés, 25 minutes. Remplir de mousse au citron et servir avec la sauce légère.

MOUSSE AU CITRON

Mélanger 1 tasse de sucre et 4 c. à table de farine Ogilvie. Ajouter 1 oeuf battu ⅓ tasse de jus de citron (frais ou en boîte), ⅔ de tasse d'eau et 2 c. à thé de beurre. Bien mélanger et cuire, au bain-marie, 10 minutes, en brassant constamment. Refroidir. Incorporer 1 c. à thé de râpure de citron et ¼ de tasse de crème fouettée. Mettre la moitié de ce remplissage entre les deux gâteaux. Incorporer ¾ de tasse de crème fouettée à l'autre moitié et utiliser comme sauce.

GATEAU RENVERSE DE LUXE

Fondre dans la lèchefrite ½ tasse de beurre. Ajouter 2 tasses de sucre brun foncé et 1 c. à table d'eau. Brasser sur feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Arranger dans ce sirop des fruits de votre choix et ¼ de tasse de noix pécanes. Verser sur le tout une pâte à gâteau faite de la façon suivante : Mettre en crème ½ tasse de beurre, 1 tasse de sucre à fruits, ajouter 3 oeufs entiers, un à un, en battant fortement à chaque addition. Tamiser 2¼ tasses de farine Ogilvie, avec 4 c. à thé de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel. Ajouter aux oeufs, en alternant avec ¾ de tasse de lait. Parfumer avec 2 c. à thé de vanille. Autant que possible ... gâteau dans une lèchefrite de 14 x 9 x 2 pouces. ... un four à 375 degrés, 45 minutes. Aussitôt cuit, ... sur un plat.

GATEAU AU SIROP D'ERABLE

½ tasse de beurre
2 oeufs battus
2¼ tasses de farine Ogilvie
¾ de c. à thé de soda à pâte
½ tasse d'eau chaude
⅓ de tasse de sucre à fruits
1 tasse de sirop d'érable
2 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de gingembre

Mettre en crème le beurre, le sucre et les oeufs. Ajouter le sirop d'érable et continuer de battre. Tamiser les ingrédients secs. Ajouter au premier mélange en alternant avec l'eau chaude. Cuire à 375 degrés, 35 minutes.

GATEAU ROULE

Battre 4 blancs d'oeufs en neige ferme; ajouter ½ tasse de sucre et battre jusqu'à consistance de meringue. Battre les 4 jaunes d'oeufs en mousse; ajouter ½ tasse de sucre et continuer de battre jusqu'à léger épaississement. Ajouter aux jaunes 2 c. à table de jus de citron et 1 c. à table de râpure de citron. Incorporer les blancs d'oeufs. Tamiser ⅞ tasse de farine Ogilvie avec ¼ de c. à thé de sel et incorporer avec soin aux oeufs mélangés. Etendre la pâte dans une lèchefrite (11 x 6). Cuire 15 minutes dans un four à 350 degrés. Renverser sur une serviette. Rouler et laisser refroidir. Dérouler et étendre dessus de la gelée de confiture. Rouler de nouveau; saupoudrer de sucre à fruits.

GATEAU AUX GRENOBLES

D'origine suédoise, ce gâteau a une saveur très fine et se conserve frais 8 à 10 jours. Avant de faire ce gâteau, ayez tous les ingrédients à la température de la pièce.

⅔ de tasse de beurre ou graisse végétale
⅔ de tasse de sucre
3 oeufs non battus
½ c. à thé de vanille
⅞ tasse de farine Ogilvie
½ c. à thé de poudre à pâte
1 tasse de sucre en poudre
2 c. à table d'eau
1 c. à thé de jus de citro

Mettre en crème légère le beurre ou la graisse végétale. Ajouter, 1 c. à table à la fois, en brassant, le sucre. Ajouter, un à la fois, en brassant fortement, les oeufs. Lorsque le tout est bien léger, ajouter la vanille. Tamiser ensemble la farine et la poudre à pâte. Ajouter par cuillerée au premier mélange, en brassant bien à chaque addition. Incorporer ¼ de tasse de noix grenobles hachées fines. (Ce gâteau ne requiert aucun liquide). Verser dans un moule à pain et cuire 45 minutes dans un four à 350 degrés.

Brasser ensemble le reste des ingrédients. Lorsque le gâteau est refroidi, beurrer de ce mélange.

GATEAU A LA SOUPE AUX TOMATES

1¾ tasses de farine Ogilvie ou Chef Royal
1 c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de clou de girofle
½ tasse de graisse végétale
1 tasse de soupe aux tomates condensée
½ tasse de noix
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé chacune de cannelle et muscade
1 tasse de sucre à fruits
1 tasse de raisins

Tamiser 3 fois la farine, le soda à pâte et les épices. Mettre en mousse la graisse végétale et le sucre. Ajouter les ingrédients secs tamisés, en alternant avec la soupe aux tomates. Incorporer les noix et les raisins. Verser dans une lèchefrite beurrée. Cuire dans un four à 350 degrés, 50 à 60 minutes. Laisser reposer 24 heures avant de couper.

GATEAU D'EPICES MERINGUE

1¾ tasses de farine Ogilvie ou Chef Royal
¼ de c. à thé de sel
½ c. à thé de clou de girofle
1 tasse de sucre brun
1 jaune d'oeuf
3 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de cannelle
½ tasse de graisse végétale
1 oeuf entier
¾ de tasse de lait

... ensemble 3 fois les ingrédients secs. Mettre en ...sse végétale et le sucre. Ajouter les oeufs et ... Ajouter les ingrédients secs tamisés en alter-

nant avec le lait. Verser dans une casserole beurrée. Recouvrir de la meringue suivante: 1 blanc d'oeuf battu en neige. Ajouter ½ tasse de sucre brun et, sur la meringue étendre ¼ de tasse de noix hachées. Cuire dans un four à 350 degrés, 50 à 60 minutes.

PAIN DE GINGEMBRE

- 1 tasse de mélasse
- 2 tasses de farine Ogilvie ou Chef Royal
- 2 c. à thé de gingembre
- 1 oeuf bien battu
- 1 tasse de lait sur
- 1¾ c. à thé de soda à pâte
- ½ c. à thé de sel
- ½ tasse de beurre ou graisse végétale fondue

Mélanger ensemble, la mélasse, le lait sur et le soda. Ajouter les ingrédients secs tamisés. Lorsque le tout est bien mélangé, ajouter les oeufs et le beurre fondu. Battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. Verser dans une lèchefrite beurrée et cuire dans un four à 350 degrés, 30 minutes.

PAIN D'EPICES AU MIEL

- 2¾ tasses de farine Ogilvie ou Chef Royal
- ¾ de c. à thé de muscade
- ¾ de c. à thé de crème de tartre
- 1 c. à thé de cannelle
- ½ c. à thé de cardammon écrasée
- ¾ de c. à thé de soda à pâte
- 1 c. à table de sucre blanc
- 3 oeufs battus en mousse
- ¾ de tasse de crème sure
- 1½ c. à table de graisse fondue
- ⅔ de tasse de beurre fondu
- 3 c. à table de sucre brun
- 1½ tasse de miel
- ¼ de c. à thé de sel

Tamiser ensemble les ingrédients secs. Mélanger le beurre et la graisse fondus avec le sucre blanc et le sucre brun. Ajouter aux oeufs en mousse le miel et la crème sure. Verser dans le mélange du beurre et du sucre. Ajouter graduellement la farine tamisée. Verser dans des lèchefrites beurrées à peu près 2 pouces d'épaisseur. Cuire dans un four à 350 degrés, 30 à 45 minutes. Laisser mûrir le gâteau au moins 12 jours avant de le couper. Ce gâteau se garde de 2

3 mois, en le plaçant dans une boîte de métal bien fermée.

MERINGUE AUX FRAISES

On peut servir ce délicieux gâteau meringué avec tous les petits fruits de saison. Laisser entier ou couper en carrés.

Mettre en crème ¼ de tasse de beurre, ½ tasse de sucre. Ajouter 2 jaunes d'oeufs. Bien battre et ajouter 1½ de tasse de farine Ogilvie tamisée avec 2 c. à thé de poudre à pâte. Alterner avec ½ tasse de lait. Parfumer avec ¼ de c. à thé, chacune, d'essence d'amandes et de vanille. Etendre ce mélange dans une lèchefrite beurrée. Recouvrir de meringue faite avec les 2 blancs d'oeufs battus en neige ferme et ½ tasse de sucre. Cuire 40 minutes, dans un four à 350 degrés. Refroidir, couper en carrés et servir avec fraises tranchées et sucrées.

GATEAU DE NOEL AUX FRUITS

Pour conserver ce gâteau plusieurs mois, le frotter sur tous les côtés avec vin, cognac ou rhum. L'envelopper d'un coton et de plusieurs rangs de papier-journal. Attacher et garder dans un endroit frais.

- 2 tasses de sucre brun
- 1 tasse de graisse végétale ou beurre
- 3 tasses lait de beurre ou lait sur
- 4 c. à thé de soda
- 5 tasses de pelures de fruits confits, hachées
- 5 tasses de dattes hachées
- 2 tasses de noix hachées
- 3 lbs de raisins
- 4 c. à thé de cannelle
- 2 c. à thé chacune de muscade, 4 épices et sel
- 1 tasse de mélasse

Mettre en crème le sucre brun et la graisse végétale. Mélanger le lait de beurre ou le lait sur avec le soda. Préparer le mélange de fruits. Ajouter le reste des ingrédients. Mettre le tout ensemble. Ajouter alternativement, en brassant 8 [illegible]es de farine tamisée et 5 oeufs bien battus. Verser dans [illegible]rré et cuire 4 heures dans un four à 275 degrés. [illegible] donne 15 lbs de gâteau. DANS LE CUISEUR [illegible]N: tapisser le fond du cuiseur de papier brun

graissé. Y verser 4 pouces de pâte. Fermer le cuiseur et placer sur feu lent moyen. Lorsque la vapeur sort du tuyau d'évent, compter 30 minutes de cuisson. (Ce gâteau se cuit sans pression, toujours à la même chaleur). Il ne faut donc jamais mettre l'indicateur après que la vapeur est sortie du tuyau d'évent.

COMMENT CUIRE LES GATEAUX DANS LE CUISEUR A PRESSION

Parce qu'elle a un couvercle HERMETIQUE et un tuyau d'évent d'où s'échappe la vapeur, et parce qu'elle est coulée en aluminium épais, votre marmite à pression peut cuire tous gâteaux: gâteaux d'éponge, au beurre, aux fruits, gâteau des anges. Après la cuisson le dessous et les côtés du gâteau sont brun doré, mais le dessus est plus pâle. Ceci n'affecte en rien la texture du gâteau, lequel peut être servi sans dessus dessous ou glacé ou saupoudré de sucre en poudre.

Cette méthode de cuisson élimine: a) les risques de la cuisson ordinaire; b) les variation de température du four; c) l'usage de casseroles variées; d) les temps de cuisson, jamais les mêmes. Tous les gâteaux cuisent dans le même temps, sauf les gâteaux aux fruits. De plus le cuiseur à pression ne produit pas de chaleur dans la cuisine.

RECETTE DE BASE DE GATEAU AU CHOCOLAT POUR CUISSON DANS VOTRE CUISEUR A PRESSION

Tamiser, puis mesurer 1⅜ tasse de farine Ogilvie Ajouter ⅜ c. à thé de soda à pâte, ½ c. à thé de sel. Tamiser ensemble 2 fois. Mettre en crème 7 c. à table de beurre ou gras. Ajouter graduellement, en brassant, 1 tasse de sucre granulé fin. Battre, jusqu'à épaississement 2 oeufs. Les ajouter peu à la fois au mélange crème, battant bien après chaque addition. Y brasser graduellement 2 onces de chocolat non sucré, fondu. Mesurer ¾ de tasse de lait, aromatiser avec ½ c. à thé de vanille. Tamiser les ingrédients secs dans le mélange crème, alternant avec le lait. Battre juste assez pour mêler. Verser la pâte dans le cuiseur froid,

beurré. Ajuster le couvercle et placer le cuiseur sur un FEU LENT. Dès que la vapeur sort du tuyau d'évent, commencer à compter 20 minutes de cuisson. NE JAMAIS SE SERVIR DE L'INDICATEUR A PRESSION. Le temps de cuisson terminé, ouvrir le cuiseur. Laisser refroidir le gâteau 5 minutes, évitant les courants d'air. Pour démouler, renverser le cuiseur sur une grille à gâteaux.

SEPT REGLES A OBSERVER

1 On peut suivre toute recette de son choix, mais il faut se rappeler qu'il est essentiel d'utiliser la farine Ogilvie ou Chef Royal.

2. On peut recouvrir le fond du cuiseur de papier brun, beurré, pour cuire un gâteau aux fruits ou, encore, lorsque le poêle ne donne pas de chaleur égale.

3. Il est essentiel de verser la pâte dans un cuiseur froid, et de bien enclencher le couvercle pour le rendre hermétique.

4. Le temps qui s'écoule avant que la vapeur sorte par le tuyau d'évent, est habituellement de 20 minutes. Il peut varier suivant la quantité de sucre utilisée; l'humidité de l'air ou la régularité du feu. Ce qui importe, c'est de calculer le temps de cuisson A PARTIR DU MOMENT où la vapeur s'échappe.

5. Le temps de cuisson de tous les gâteaux est de 20 minutes, sauf pour les gâteaux aux fruits, qui demandent 40 minutes.

6. Il faut enlever le couvercle dès que le gâteau est cuit, pour éviter que le dessus soit humide. Il n'est pas absolument nécessaire de laisser reposer le gâteau 5 minutes, tel qu'indiqué dans la recette ci-haut, mais préférable.

7. Dans les cas de gâteaux renversés, le mélange de fruits peut se faire dans le fond même du cuiseur, mais refroidir avant de verser la pâte dessus. Les règles de cuisson sont les mêmes que pour la cuisson ordinaire.

DIRECTIVES POUR GATEAU NOUVELLE METHODE

Il est possible, aujourd'hui, de faire des gâteaux délicieux et très légers, dans un tiers du temps habituellement consacré à ce travail. Pour réussir cette méthode nouvelle, il s'agit, tout simplement, de suivre à la lettre, les 5 règles importantes énoncées plus bas.

1. S'assurer que tous les ingrédients utilisés dans la confection du gâteau, soient à la température de la pièce. Il faut donc sortir du réfrigérateur, au moins 1 heure à l'avance, lait, oeufs, graisse.

2. N'employer que de la graisse végétale de qualité ou du beurre ou, moitié beurre, moitié graisse. Ne jamais se servir de graisse de viande (lard) ni d'huile à salade.

3. Mesurer chaque ingrédient avec beaucoup de soin, de préférence avec tasses et cuillères-mesure standard.

4. Préparer la pâte dans un bol assez grand pour battre avec facilité. Pencher légèrement le bol, en battant la pâte, et compter 150 tours de bol à la minute. Observer, soigneusement, le nombre de minutes requis, dans les recettes, pour battre la pâte.

5. Si on ajoute du chocolat à la pâte, fondre celui-ci dans une petite tasse placée dans un tamis, au-dessus d'eau bouillant rapidement.

RECETTE EPROUVEE DE GATEAU — NOUVELLE METHODE

Tamiser ensemble 2¼ tasses de farine Ogilvie, déjà tamisée, 1 tasse de sucre, 3 c. à thé de poudre à pâte, 1 c. à thé de sel. Ajouter d'un seul coup, sans brasser, 1 tasse de graisse végétale ou beurre, 1 c. à thé d'essence de vanille, 1⅔ de tasse de lait. Battre le tout 2 minutes ou 300 tours. Ajouter un autre ⅓ tasse de lait, 2 oeufs moyens, non battus. Battre 2 autres minutes. Verser la pâte dans deux assiettes de 8 pouces ou dans une assiette de 9 x 13 pouces.

Cuire dans un four à 350 degrés, 35 minutes pour un gâteau-éponge et 45 minutes pour un gâteau long. Il est préférable, pour la première fois, de goûter ce gâteau sans glaçage, afin d'en mieux apprécier la texture.

GLACE ECLAIR

Mélanger ensemble, dans l'ordre qui suit, 1 tasse de sucre à glacer, 1 petit oeuf entier, 3 c. à table de lait, ½ c. à thé de vanille, 2 à 4 carrés de chocolat fondu, 1 c. à table de beurre en crème. Mettre le bol dans un plat d'eau glacée et battre avec le batteur à main ou au batteur mécanique jusqu'à consistance de crème, ce qui prend entre 3 et 5 minutes.

GLACE AU CHOCOLAT RICHE

Fondre au bain-marie 4 carrés de chocolat. Verser sur 1 tasse de sucre à glacer ainsi que 2 c. à table d'eau chaude. Ajouter 2 oeufs entiers, un à la fois, en battant fortement à chaque addition. Ajouter 6 c. à table de beurre mis en crème. Battre jusqu'à consistance crémeuse. Cette glace peut aussi servir de remplissage pour les gâteaux.

GLACE MOUSSE A LA VANILLE

Amener à forte ébullition, sur feu moyen, 1 tasse de sucre, ¼ de c. à thé de crème de tartre, ⅛ de c. à thé de sel, ⅓ de tasse d'eau, 1 c. à table de sirop de maïs. Continuer de bouillir jusqu'à ce que le sucre soit bien fondu. Verser graduellement sur un blanc d'oeuf non battu, en battant sans arrêt avec le batteur à main. Ajouter ¼ de c. à thé de vanille.

MOCHA ALLEMAND

Chauffer 1 tasse de crème avec ¼ de tasse de sucre. Ajouter 2 c. à table de fécule de maïs délayée dans 3 c. à table d'eau. Parfumer avec 1 c. à thé de vanille. Laisser

refroidir et prendre. Mettre en crème ½ tasse de beurre et battre avec de la crème prise.

CHAPITRE XVIII

LES BISCUITS

METHODE A SUIVRE POUR FAIRE LES BISCUITS

Il y a quatre types de biscuits:

1) Biscuits roulés qui, lorsque cuits, donnent un biscuit sec et mou, selon la proportion des ingrédients utilisés.
2) Biscuits à la cuillère, qui se font en laissant tomber d'une cuillère, sur la plaque à biscuits, une pâte plus lourde que celle du biscuit roulé.
3) Biscuits bâtonnets, qui sont faits d'après le principe des pâtes à gâteaux. Ils sont cuits d'une seule pièce, dans une lèchefrite peu profonde, et ensuite coupés selon le goût.
4) Biscuits polaires, faits avec un pâte trop riche en corps gras pour pouvoir se rouler. On les moule et on les refroidit au réfrigérateur. Ils sont ensuite tranchés minces et cuits.

Il y a plusieurs formules de biscuits, mais la manière de procéder est à peu près la même. Les biscuits croquants sont en général faits d'une pâte riche en gras ou sucre. La plupart des biscuis roulés n'ont aucun liquide où très peu. Il est important de faire la pâte d'un biscuit plutôt molle, ce qui implique que les ingrédients secs doivent être ajoutés petit à petit jusqu'à l'obtention de la consistance voulue. Trop de farine donne un biscuit dur. Pour rouler la pâte avec facilité, mettre au frais 20 à 30 minutes. Utiliser le moins de farine possible sur la planche. La farine Ogilvie ou Chef Royal est recommandée pour les biscuits. Toujours cuire les biscuits dans une lèchefrite à bords très bas ou sur une plaque à biscuits, car une assiette à gâteaux empêche les biscuits de dorer également et souvent les brunit trop en dessous, étant donné la circulation inégale de la chaleur.

Six règles simples à suivre, pour faire un biscuit parfait:

1. Mettre le gras en crème très légère.

2. Ajouter le sucre, 1 c. à thé à la fois, brassant vigoureusement.
3. Les oeufs, non battus, s'ajoutent un à la fois, en brassant à chaque addition.
4. Ajouter les ingrédients secs tamisés (peu à la fois), alternant avec liquide et essence, et brassant à chaque addition.
5. S'il y a lieu, ajouter raisins, noix, etc.
6. Cuire dans un four à 375 degrés, à peu près 10 à 15 minutes.

RECETTE EPROUVEE — A faire pour étudier les règles.

BISCUITS A LA CUILLERE.

½ tasse de graisse végétale (ou moitié beurre)
6 c. à table de sucre blanc
6 c. à table de sucre brun
1 oeuf non battu
½ c. à thé de soda,
1⅛ tasse de farine tamisée
½ c. à thé de sel
1 c. à thé d'eau
½ c. à thé de vanille
¼ tasse de noix hachées
¼ tasse raisins ou dés de chocolat sucré

BISCUITS A LA CREME SURE

½ tasse de graisse végétale
1 tasse de sucre brun
2 oeufs entiers bien battus
½ tasse de crème sure
½ c. à thé de vanille
1¾ tasses de farine Ogilvie ou Chef Royal
½ c. à thé de soda
½ c. à thé de muscade
¼ de c. à thé de sel

Mettre en crème légère la graisse, ajouter, en brassant, le sucre. Ajouter les oeufs et la vanille et la crème sure. Tamiser ensemble le reste des ingrédients. Ajouter graduellement au premier mélange, en brassant bien à chaque addition. Laisser tomber par cuillerée sur une plaque à biscuits graissée. Cuire 10 à 12 minutes dans un four à 350 degrés.

BISCUITS A LA CUILLERE

Biscuits croquants et légers, vite faits, vite cuits. On peut préparer la pâte d'avance et la conserver au réfrigérateur jusqu'au moment d'utiliser.

⅓ tasse graisse végétale
1 oeuf battu
½ tasse sucre
⅞ tasse de farine Ogilvie ou Chef Royal
1 c. à thé de poudre à pâte
¼ de c. à thé de sel
½ c. à thé de cannelle
¼ de tasse de raisins secs
⅓ de tasse de noix hachées

Mettre en crème la graisse, l'oeuf, le sucre. Bien mélanger et ajouter le reste des ingrédients. Verser la pâte, par cuillerée, sur une plaque à biscuits graissée. Cuire 10 minutes, à four modéré, 350 degrés.

BISCUITS ANCIENS

1 tasse de graisse végétale (ou moitié beurre)
1 tasse de sucre
2 oeufs battus en mousse
1½ c. à thé de vanille
2½ tasses de farine Ogilvie
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel

Battre jusqu'à l'obtention d'une mousse légère la graisse végétale et le sucre. Ajouter les oeufs. Parfumer avec la vanille. Tamiser ensemble le reste des ingrédients. Ajouter au premier mélange. Mettre en boules et placer au réfrigérateur afin de bien refroidir la pâte car, pour faire un bon biscuit, il est préférable de faire usage de moins de farine et de laisser refroidir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit assez ferme pour la rouler avec facilité. Rouler, couper, au goût. Saupoudrer d'anis. Cuire dans un four à 350 degrés, 10 minutes ou jusqu'à légèrement dorés.

BISCUITS FINS

¼ de livre de beurre
2 oeufs
½ tasse de sucre à fruits
¼ de livre d'amandes blanchies finement émincées
1 tasse de farine tamisée
2 c. à table de jus de citron
4 c. à table de sucre à glacer

Mettre en crème le beurre. Ajouter les oeufs, le sucre et les amandes. Lorsque le tout a belle consistance, incorporer la farine. Etendre très mince sur une plaque à biscuits et cuire dans un four à 350 degrés, 15 minutes. Aussitôt cuits, mouiller avec le jus de citron mélangé avec le sucre à glacer. Couper au goût pendant que les biscuits sont encore chauds.

BISCUITS ECOSSAIS

1 oeuf
½ tasse de sucre à fruits
⅓ de c. à thé de sel
1 c. à table de beurre fondu
1 tasse de farine d'avoine Ogilvie
½ c. à thé de vanille

Battre en mousse l'oeuf; ajouter le sucre; continuer de battre jusqu'à ce que le tout soit bien léger. Ajouter le reste des ingrédients. Verser par petites cuillerées sur une plaque beurrée, cuire 15 minutes dans un four à 325 degrés. Enlever de la lèchefrite au sortir du four.

LANGUES DE CHAT

¾ de tasse de graisse végétale
⅔ de tasse de sucre
2 oeufs entiers
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de vanille
1½ tasse de farine tamisée

Mettre en crème la graisse végétale, ajouter le sucre, les oeufs, le sel et la vanille. Bien mélanger le tout et ajouter la farine. Laisser tomber par petites cuillerées sur une plaque à biscuits beurrée; cuire dans un four à 375 degrés jusqu'à ce que les bords du biscuit soient légèrement dorés.

BISCUITS MORAVIENS

¼ de tasse de beurre
½ tasse de mélasse chauffée
¼ de tasse de sucre brun
⅛ de c. à thé de 4 épices
⅓ de c. à thé de bicarbonate de soude
une pincée de sel
1¾ tasse de farine Ogilvie ou Chef Royal
une pincée de muscade, de clou
½ c. à thé de gingembre
½ c. à thé de cannelle

Mélanger ensemble le beurre et la mélasse. Ajouter le sucre

brun, les 4 épices, le bicarbonate de soude et le sel. Tamiser le reste des ingrédients. Bien mélanger et laisser reposer au réfrigérateur 10 jours. Lorsqu'ils sont prêts à cuire, rouler la pâte très mince; tailler au goût; cuire dans un four à 375 degrés, 10 minutes.

BISCUITS AUX AMANDES

1 oeuf entier
½ tasse de sucre brun
½ tasse de sucre blanc
½ tasse de beurre
½ tasse graisse végétale
¼ de c. à thé d'essence d'amandes
2 tasses de farine
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de crème de tartre
¾ de tasse d'amandes OU autre noix

Mélanger ensemble l'oeuf, le sucre brun, sucre blanc, le beurre et la graisse, l'essence d'amandes. Tamiser le reste des ingrédients sauf les amandes. Passer les noix au moulin à viande, ajouter. Ajouter la farine au premier mélange, bien manier le tout; rouler en petites boules. On peut, au goût, farcir chaque boulette d'un petit morceau de noix et cuire dans un four à 350 degrés, 10 minutes.

BISCUITS MARYLAND

2 tasses de farine
¼ de tasse de graisse végétale
½ livre de fromage "cottage"
gelée de raisin ou de pomme
½ tasse de noix hachées très fines

Tamiser la farine; y couper la graisse jusqu'à ce que le tout ressemble à un granulé de la grosseur d'un pois vert. Ajouter le fromage. Lorsque la pâte est bien mélangée, étendre aussi mince que possible, le beurre avec la gelée; saupoudrer des noix; rouler de la même façon qu'on le fait pour un gâteau roulé. Couper ¼ de pouce d'épais. Cuire dans un four à 475 degrés jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

BISCUITS AU MIEL

1 tasse de graisse végétale
1 tasse de sucre
1 tasse de miel clair
1 oeuf
1 tasse de farine Ogilvie
2 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse de grenobles hachées

Mettre en crème la graisse et le sucre. Ajouter le miel et l'oeuf. Tamiser la farine et la poudre à pâte. Ajouter au premier mélange ainsi que les noix. Bien mélanger et laisser tomber du bout de la cuiller. Cuire à 350 degrés, 12 à 15 minutes.

BISCUITS DE NOEL AUX EPICES

4 tasses de farine
2 tasses de sucre
1 c. à table de cannelle
1 c. à thé de clou de girofle
1 c. à thé de macis
2 c. à thé de poudre à pâte
la râpure d'un citron
½ tasse de pelures de fruits confits
½ tasse d'amandes blanchies et hachées
5 oeufs en mousse

Tamiser ensemble la farine, le sucre, la cannelle, le clou de girofle, le macis et la poudre à pâte. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger le tout et laisser reposer 12 heures au réfrigérateur. Le lendemain, travailler la pâte avec juste assez de farine pour qu'elle ne colle pas aux mains; mettre en rouleaux d'un pouce de diamètre et de 2 pieds de long. Couper en morceaux d'un pouce de long; rouler en petites boules; brosser avec un peu de blanc d'oeuf battu et cuire dans une lèchefrite farinée dans un four à 350 degrés jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

BISCUITS DANOIS

1⅓ tasse de graisse végétale
1½ tasse de sucre
1 oeuf entier
1 jaune d'oeuf
1 tasse d'amandes blanchies
1 c. à table de jus d'orange
2¼ tasses de farine Ogilvie ou Chef Royal
½ c. à thé de cannelle

Chauffer la graisse; retirer du feu et ajouter le sucre et les

oeufs et battre le tout vigoureusement. Incorporer les amandes passées au moulin à viande; parfumer avec le jus d'orange. Ajouter au tout la farine tamisée avec la cannelle. Laisser refroidir jusqu'à ce que la pâte soit assez dure pour rouler avec facilité. Rouler très mince. Couper au goût et cuire dans un four à 375 degrés, à peu près 10 minutes.

BISCUITS GRAND'MERE

¾ de tasse de graisse végétale
¾ de tasse de sucre
1 oeuf
1 tasse de mélasse
4 tasses de farine
1 c. à thé de sel
2 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de bicarbonate de soude

Battre ensemble la graisse, le sucre, l'oeuf et la mélasse. Tamiser le reste des ingrédients. Lorsque le premier mélange est bien en mousse, ajouter par petites quantités la farine tamisée jusqu'à ce que la pâte ait assez de farine pour bien se rouler. Rouler mince, couper la moitié de la pâte en rondelles et l'autre moitié avec un couteau à beignes. Cuire le tout dans un four à 350 degrés, 10 à 12 minutes et mettre ensemble avec la crème suivante. Mettre en crème 1 c. à table de beurre; ajouter ½ tasse de sucre à glacer, ¼ de c. à thé de gingembre, une pincée de sel, 1 c. à table d'eau bouillante. Lorsque le tout est en crème, ajouter une autre 1½ tasse de sucre à glacer, en ajoutant 1 petite cuillerée d'eau bouillante si nécessaire car cette crème doit être assez claire.

BISCUITS ANCIENS AU SUCRE

1 tasse de graisse végétale
1 tasse de sucre
2 oeufs entiers battus
3 tasses de farine
¼ de c. à thé de macis

Mettre en crème la graisse, le sucre et les oeufs. Tamiser la farine avec le macis. Ajouter au premier mélange et bien manier. Refroidir la pâte; rouler mince, couper en grandes galettes rondes. Saupoudrer de sucre granulé et cuire dans un four à 400 degrés jusqu'à beau doré.

BRANDY SNAPS

4 tasses de farine tamisée
1 tasse de sucre brun
4 c. à table de gingembre
1 c. à thé de 4 épices
½ tasse de beurre
la râpure d'un demi-citron
le jus d'un citron
1 grosse tasse bien pleine de mélasse

Mélanger ensemble le farine, le sucre, le gingembre, les 4 épices. Couper dans cette farine le beurre; ajouter la râpure et le jus de citron. Lorsque le tout est bien mélangé, incorporer la mélasse. Bien mélanger. Etendre très mince sur une plaque à biscuits beurrée. Cuire dans un four à 350 degrés jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Couper en carrés quelques minutes après la sortie du four.

CHOCOLATS INDIENS

½ tasse de beurre
1 tasse de sucre
2 oeufs entiers
½ tasse de farine Ogilvie
1 c. à thé de sel
2 carrés de chocolat fondu
1 c. à thé de vanille
1 tasse de noix grenobles hachées

Mettre en crème le beurre, le sucre et les oeufs. Ajouter la farine tamisée avec le sel. Verser sur le tout le chocolat fondu, la vanille et les noix. Etendre ¼ de pouce d'épais dans une casserole beurrée. Cuire dans un four à 350 degrés, 25 minutes. Couper en carrés lorsqu'ils sont encore chauds.

GALETTES DELICES

⅝ de tasse de farine Ogilvie ou Chef Royal
1 c. à table de sucre à fruits
une pincée de sel
5 c. à table de beurre
1 c. à table de lait
confiture de votre choix
1 oeuf battu en mousse
½ tasse de sucre brun
¾ de tasse d'amandes hachées très fines
1 c. à table de farine
¼ de c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé d'essence d'amandes
une pincée de sel

Tamiser la farine avec le sucre et le sel. Couper dans la farine le beurre. Mélanger le tout avec le lait. Etendre avec les mains dans une lèchefrite bien beurrée. Cuire dans un four à 350 degrés jusqu'à ce que la pâte ait l'apparence d'un biscuit légèrement doré. Retirer du four et étendre une mince couche de confitures et recouvrir la confiture d'un mélange fait avec le reste des ingrédients. Replacer le tout dans un four à 350 degrés et cuire jusqu'à ce que le dessus soit bien doré, 15 à 20 minutes. Couper en carrés au sortir du four.

SHORTBREAD ECOSSAIS

1 tasse de beurre
1 tasse de sucre à fruits
2¼ tasses de farine Ogilvie tamisée

Mettre en mousse très légère le beurre; ajouter le sucre et bien mélanger. Incorporer la farine et pétrir cette pâte sur une table farinée jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts. Rouler ¼ de pouce d'épais, tailler et cuire dans un four à 275 degrés, 50 minutes ou jusqu'à légèrement doré.

BISCUITS AU CHOCOLAT

½ tasse de graisse végétale
1 tasse de sucre brun
1 oeuf
1½ carré de chocolat fondu
½ c. à thé de vanille
½ tasse de noix hachées
2 tasses de farine Ogilvie
¼ de c. à thé de sel
½ c. à thé de poudre à pâte
¼ de c. à thé de bicarbonate de soude
3 c. à table de lait sur

Mettre en crème la graisse, le sucre brun et l'oeuf. Ajouter le chocolat fondu, la vanille, les noix. Bien mélanger et ajouter la farine tamisée avec les ingrédients secs, en alternant avec le lait sur. Mettre en rouleaux, envelopper de papier ciré, laisser mûrir 12 heures au réfrigérateur, trancher mince et cuire dans un four à 400 degrés, 10 minutes.

BISCUITS AU CHOCOLAT CHIP

½ tasse de graisse végétale
½ tasse de sucre blanc
¼ de tasse de sucre brun
1 oeuf battu
1 c. à table d'eau
½ c. à thé de vanille
1¼ tasse de farine Ogilvie
¼ de c. à thé de sel
½ c. à thé de bicarbonate de soude
6 à 8 onces de chocolat demi-doux
½ tasse de noix hachées

Mettre en crème la graisse, le sucre blanc, le sucre brun, l'oeuf et l'eau et la vanille. Lorsque le tout est bien en mousse, ajouter la farine tamisée avec le sel, le bicarbonate de soude. Incorporer au tout le chocolat coupé en petits dés et les noix. Laisser tomber par petites cuillerées sur une plaque à biscuits beurrée, à 2 pouces de distance chacune. Cuire dans un four à 325 degrés, 20 minutes.

CARRES AUX DATTES

½ tasse de graisse végétale
1 tasse de sucre brun
2½ tasses de farine Ogilvie
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1¾ tasse de farine d'avoine Ogilvie

Mettre en crème la graisse, le sucre brun. Ajouter la farine tamisée avec le sel, le bicarbonate de soude. Incorporer la farine d'avoine. Etendre la moitié de ce mélange dans une lèchefrite de 9 x 13 pouces. Recouvrir d'un remplissage aux dattes et recouvrir les dattes du reste de la pâte. Placer le tout en tapotant avec le creux de la main. Cuire dans un four à 350 degrés, 30 minutes. Pour servir, couper en carrés.

REMPLISSAGE AUX DATTES: Cuire ensemble, jusqu'à ce que le tout ait consistance de confitures, 1 livre de dattes, dénoyautées, 1 tasse de sucre et 1 tasse d'eau.

BISCUITS CROQUANTS A L'AVOINE ROULEE

1 tasse de sucre
5 c. à table graisse végétale fondue
2 oeufs non battus
6 c. à table de mélasse
⅞ tasse farine Ogilvie

1 c. à thé chacune de cannelle, soda, sel
2 tasses avoine roulée Ogilvie
1 tasse de raisins secs
¼ de tasse de noix hachées (facultatif)

Mélanger, dans un grand bol, et dans l'ordre indiqué, tous les ingrédients. Verser, par cueillerées à thé, sur une plaque à biscuits beurrée. Cuire 8 à 10 minutes, dans un four à 400 degrés. Cette recette donne environ 4 douzaines de biscuits.

CHAPITRE XIX

LES CREMES GLACEES

CREMES GLACEES AU REFRIGERATEUR

Il faut 4 à 6 heures pour congeler une crème au réfrigérateur. La brasser 3 ou 4 fois avant congélation complète, la rend toujours plus légère.

A LA VANILLE: Battre en neige légère 2 blancs d'oeufs et ⅛ c. à thé de sel. Continuer de battre et ajouter, graduellement ¼ tasse de sucre. Parfumer avec 1 c. à thé de vanille ou autre essence (café, érables, rhum, etc.) Lorsque le sucre est complètement dissout, incorporer 1 tasse de crème légèrement fouettée. Verser dans le tiroir du réfrigérateur et faire congeler. Vu la quantité d'air introduite dans le mélange, par le battage des oeufs et de la crème, il est possible de faire cette crème glacée à base meringue, sans brasser pendant la congélation.

AU CHOCOLAT: Râper 1 carré de chocolat amer; chauffer avec ¼ de tasse d'eau et ½ tasse de sucre, jusqu'à ce que le tout forme une pâte lisse. Refroidir. Battre en neige légère 2 blancs d'oeufs et ⅛ de c. à thé de sel. Ajouter, graduellement, ¼ de tasse de sucre et battre jusqu'à meringue solide. Incorporer le mélange chocolat et 1 tasse de crème légèrement fouettée. Au goût, parfumer avec ½ c. à thé de vanille ou 1 c. à thé d'essence de café (ou café soluble) ou 1 c. à thé d'essence de bananes. Faire congeler dans le tiroir du réfrigérateur.

CREME GLACEE SANS CREME

Chauffer ½ tasse de lait évaporé. Diluer dans ½ tasse d'eau. Mélanger 1½ c. à table de farine, ½ tasse de sucre, une pincée de sel. Ajouter au lait et épaissir. Refroidir ce mélange et lui ajouter 2 c. à table de jus de citron, 1 tasse de lait évaporé fouetté et 1½ c. à thé de vanille. Geler au réfrigérateur jusqu'à consistance de crème glacée.

CREME GLACEE PRALINEE

Pour préparer le pralin caramélisé, mettre dans un poêlon 1 c. à table beurre, 2 c. à table de sucre brun, ¼ de tasse de noix hachées, ¼ de tasse de céréales froides pilées (rice krispies). Brasser, sur feu moyen, jusqu'à mélange parfait. Laisser refroidir et préparer la crème glacée. Briser le pralin en petits morceaux avant de le mettre dans le mélange crème. Dissoudre ½ tasse de sucre blanc et ½ c. à thé de sel dans 1⅓ tasse de lait. Battre séparément le jaune et le blanc de 2 oeufs. Fouetter 1 tasse de crème. Mélanger le lait, les oeufs, la crème et le pralin. Aromatiser avec 1 c. à thé comble de vanille. Verser dans le tiroir du réfrigérateur et, lorsque pris 1 pouce tout autour, bien brasser et remettre au réfrigérateur pour congeler.

CREME GLACEE GRANITE AU CITRON

La texture de cette crème est moins douce que la crème glacée ordinaire, mais plus délicate que le sorbet.

Ramollir 1 enveloppe gélatine dans ¼ de tasse de lait froid. Dissoudre dans 1 tasse de lait chaud. Refroidir. Mélanger ¾ de tasse de sucre, ¼ de c. à thé de sel, ⅓ tasse de jus de citron, 1 c. à table râpure de citron, 2 tasses crème. Brasser ce mélanger dans la gélatine refroidie, et mettre au réfrigérateur. Lorsque la crème est moitié prise, la remettre dans un bol et mousser de nouveau. La retourner au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

CREME GLACEE DE LUXE AU CHOCOLAT

Chauffer 1 tasse de sirop de blé-d'Inde. Verser sur 3 jaunes d'oeufs bien battus. Brasser quelques minutes. Fouetter 2 tasses de crème ainsi que 3 blancs d'oeufs. Ajouter au sirop, en même temps que 3 carrés de chocolat fondu et 1 tasse de sucre à fruit. Bien mélanger le tout et faire prendre au réfrigérateur dans le tiroir à crème glacée.

CREME GLACEE DE LA JAMAIQUE

Mélanger ensemble ⅔ de tasse de lait condensé sucré, ½ tasse d'eau, 4 c. à table de rhum ou 1½ c. à thé d'extrait de rhum. Laisser bien refroidir ce mélange. Ajouter 1 tasse de crème fouettée. Verser le tout dans le plateau à crème glacée du réfrigérateur. Après 1 heure, battre vigoureusement et remettre au réfrigérateur jusqu'à bonne consistance.

SORBET AU JUS DE RAISINS

Dissoudre 1 c. à table de gélatine dans ½ tasse d'eau. Faire un sirop avec 1½ tasse d'eau, 1 tasse de sucre; ajouter la gélatine et laisser fondre. Refroidir légèrement et ajouter le jus d'un demi-citron et de 2 oranges, ainsi que 2 tasses de jus de raisins. Verser dans le tiroir à crème glacée du réfrigérateur. Lorsqu'à demi-pris, ajouter 2 blancs d'oeufs battus en neige, remettre au réfrigérateur et laisser prendre.

SORBET AUX FRAMBOISES

Les framboises congelées restent fermes et roses lorsque dégelées lentement dans le réfrigérateur.

Dégeler et placer dans un bol 1 boîte de framboise ou de fraises congelées. Ajouter aux framboises, en écrasant ¾ de tasse de sucre. Cuire ensemble 5 minutes. Tamiser et garder chaud. Tremper ensemble 5 minutes 1½ c. à thé de gélatine, ½ tasse d'eau. Ajouter la gélatine aux framboises. Bien brasser pour fondre la gélatine, et ajouter 2 c. à table de jus de citron. Verser le mélange dans le tiroir à crème

glacée du réfrigérateur. Lorsqu'il commence à prendre, battre au batteur, jusqu'à léger et mousseux. Incorporer 2 blancs d'oeufs battus en neige. Remettre dans tiroir du réfrigérateur et continuer de congeler jusqu'à consistance de sorbet.

SORBET A L'ORANGE

Tremper 5 minutes 1 c. à thé de gélatine dans 2 c. à table d'eau froide. Ajouter ½ tasse d'eau bouillante. Brasser et, lorsque dissoute, ajouter ¼ de tasse de sucre, la râpure de 2 oranges, ½ tasse de jus d'orange non coulé, pincée de sel. Mettre au réfrigérateur et laisser prendre à demi. Fouetter ensemble ½ tasse de crème, 1 blanc d'oeuf. Battre ensemble 1 jaune d'oeuf, 3 c. à table de sucre. Ajouter au mélange du réfrigérateur, en brassant le tout, jusqu'à ce que ce soit bien mélangé. Remettre au réfrigérateur pour congeler.

SAUCE BUTTERSCOTCH

Amener à l'ébullition sur feu lent, en brassant souvent, ½ tasse de sirop de maïs, ½ tasse de sucre blanc ou brun, ½ tasse de crème de table, 3 c. à table de beurre. Laisser bouillir 2 minutes, en brassant sans arrêt. Cette sauce devient plus épaisse en refroidissant.

SAUCE AU CHOCOLAT

Amener à l'ébullition sur feu lent, en brassant souvent, ¼ de tasse d'eau, 1 tasse de sirop de maïs, ⅔ de tasse de cacao, ⅛ de c. à thé de sel. Bouillir 2 minutes. Retirer du feu, ajouter 2 c. à table de beurre, 1 c. à thé de vanille. Pour faire du lait au chocolat, mettre 1 à 2 c. à table, au goût, dans un verre de lait froid.

CHAPITRE XX

LES POUDINGS ET LEURS SAUCES

POUDING AU CHOCOLAT

Tamiser ensemble 1¾ tasses de farine Ogilvie, ½ c. à

thé de soda à pâte, 2 c. à thé de poudre à pâte, ¼ de c. à thé de sel. Mettre en crème ⅓ de tasse de beurre ou de graisse végétale. Ajouter ½ tasse de sucre, 1 oeuf bien battu, 3 carrés de chocolat fondu. Battre jusqu'à ce que le tout soit bien lisse. Ajouter la farine en alternant avec 1½ tasse de lait. Verser dans un moule beurré, couvrir et cuire à la vapeur 2 heures. Servir chaud avec une sauce au chocolat ou au caramel.

POUDING AUX CAROTTES

Mettre en crème ½ tasse de graisse végétale, ½ tasse de sucre brun et 1 oeuf. Ajouter 1 tasse de carottes crues râpées, 1 tasse de raisins, 1 c. à table de fruits confits; tamiser 1⅛ tasse de farine Ogilvie avec ½ c. à thé de soda à pâte, 1 c. à thé de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel, ½ c. à thé de cannelle, ½ c. à thé de muscade. Ajouter au premier mélange ainsi que 1 c. à table d'eau. Verser dans un moule bien beurré et cuire dans un four à 325 degrés, 1 heure. Servir avec sauce au citron.

POUDING AUX PECHES

Mettre en crème ¼ de tasse de sucre, 2 jaunes d'oeufs, 3 c. à table de beurre. Ajouter ⅞ tasse de farine Ogilvie tamisée avec 3 c. à thé de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel. Bien mélanger, en alternant avec ½ tasse de lait. Parfumer avec la râpure d'un citron. Remplir un moule bien beurré de pêches fraîches pelées et coupées en tranches. Verser sur les pêches ⅔ de tasse de sucre, 1 c. à table de jus de citron. Verser la pâte sur les pêches et cuire dans un four à 350 degrés, 30 minutes. Faire une meringue avec les 2 blancs d'oeufs et ¼ de tasse de sucre à glacer; en couvrir le pouding lorsqu'il est cuit et remettre au four pour dorer.

COBBLER AUX FRUITS

Mettre au milieu d'un plat à pouding beurré 1 petite tasse ou un verre à vin. Entourer avec 2 tasses de fruits frais

nettoyés et préparés. Recouvrir les fruits avec ¾ de tasse de sucre brun ou blanc. Recouvrir avec des petits dés de beurre à raison d'une c. à table. Tamiser 1½ tasse de farine à pâtisserie avec 2 c. à thé de poudre à pâte, ¼ de c. à thé de sel; couper dans cette farine 2 c. à table de beurre ou de graisse végétale. Ajouter 1 oeuf battu avec 6 c. à table de lait. Mélanger le tout en pâte assez ferme que vous placerez avec vos mains sur le dessus des fruits. Cuire dans un four à 425 degrés, 15 minutes. Retirer du four et verser sur le pouding un sirop fait avec ¼ de tasse de sucre blanc, 2 c. à table d'eau chaude, un peu d'essence d'amande ou de vanille. Retourner au four et cuire un autre 15 minutes. La tasse ou le verre mis dans le "cobbler" a pour but de recevoir le jus des fruits pendant la cuisson. Autrement, ce jus non recueilli pourrait faire couler la pâte. Retirer cette tasse ou le verre après le premier service.

POUDING BROWNIE

Tamiser ensemble 1 tasse de farine, ¼ de c. à thé de sel, ¼ de tasse de sucre, 2 c. à thé de poudre à pâte. Ajouter d'un seul coup, à cette farine, ½ tasse de lait, 1 c. à thé de vanille, 2 carrés de chocolat fondu avec 2 c. à table de beurre. Ajouter ½ tasse de raisins ou de noix. Mettre cette pâte dans un plat à pouding beurré (cette pâte a plutôt la consistance d'un biscuit que d'un gâteau). Recouvrir avec le mélange suivant: ¼ de tasse de sucre blanc, ½ tasse de sucre brun, 2 c. à table de cacao, et mouiller le tout avec 1 tasse d'eau chaude. Cuire dans un four à 350 degrés, 40 minutes.

PLUM POUDING ECONOMIQUE

Bien mélanger ensemble, les ingrédients suivants: 1 tasse de suif de boeuf haché, 1 tasse de carottes crues râpées, 1 tasse de pommes de terre crues râpées, 1 tasse de mélasse, 2 tasses de raisins, ½ tasse de noix, ½ tasse de pelures de fruits confits, 4 c. à table de râpure d'orange, 3 oeufs bien battus, 1½ tasse de farine à tout usage bien tamisée avec 1 c. à thé de soda à pâte, ½ c. à thé de mus-

cade, ½ c. à thé de cannelle, ¼ de c. à thé de clou de girofle, 1 c. à thé de sel, ajouter ½ tasse de jus d'orange ou de cognac. Cuire à la vapeur 6 heures.

PLUM POUDING DE NOEL

Mélanger 2 tasses de suif de boeuf haché, 1 tasse de pommes non pelées, hachées, 2 tasses de raisins secs, 1 tasse de raisins de corinthe, 1 tasse de mélasse, 1 tasse de jus de pommes ou vin blanc. Tamiser ensemble 3 tasses de farine, ½ c. a thé de sel, 1 c. à thé de soda, 2 c. à thé de cannelle, ½ c. à thé chacune de clou et 4 épices. Ajouter les ingrédients secs au premier mélange, ainsi que 3 oeufs battus en neige. Remplir un moule beurré aux deux tiers. Couvrir le moule. Placer sur un double-fond (tel qu'une assiette à tarte renversée). Verser 3 tasses d'eau bouillante dans la casserole, couvrir. Cuire 3 heures, à la vapeur. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Verser la pâte dans un papier parchemin mouillé et attacher sans trop serrer. Mettre 3 tasses d'eau dans le cuiseur. Placer le pouding sur le double-fond. Fermer le cuiseur et cuire 80 minutes, sur feu moyen, sans pression, simplement laisser un peu de vapeur s'échapper du tuyau d'évent.

POUDING AU SUIF

Tamiser ensemble 3 tasses de farine, 1 c. à thé de soda à pâte, 1 c. à thé de cannelle, 1 c. à thé de clou de girofle, ½ c. à thé de muscade, 1 c. à thé de sel. Battre ensemble 1 tasse de lait sur, 1 tasse de mélasse, 1 oeuf. Ajouter à la farine ainsi qu'une tasse de raisins et 1 tasse de suif haché. Verser dans un moule aux ⅔ plein. Couvrir et cuire à la vapeur 3 heures.

SAUCE DOREE

Mettre en crème ¼ de tasse de beurre; ajouter 1 tasse de sucre à glacer, 1 oeuf entier, 2 c. à table de crème, 1 c.

à thé de vanille. Battre sur l'eau chaude jusqu'à consistance crémeuse. On sert cette sauce chaude.

SAUCE AU CITRON

Mettre au bain-marie 1 tasse de sucre ordinaire, ½ tasse de beurre, 1 oeuf légèrement battu, le jus et le zeste d'un citron, ½ tasse d'eau bouillante. Cuire le tout au bain-marie jusqu'à épaississement.

SAUCE AU CITRON CANADIENNE

Bouillir ensemble 10 minutes 1 tasse de sucre brun, 1 tasse d'eau, 1 citron non pelé coupé en tranches très minces. Epaissir cette sauce avec 1 c. à thé de fécule de maïs délayée dans 2 c. à table d'eau froide.

SAUCE AUX RAISINS

Mélanger ¼ de tasse de sucre, 1 c. à table de farine, une pincée de sel. Ajouter 1 tasse d'eau bouillante et cuire jusqu'à ce que la sauce soit claire. Ajouter le jus et la râpure d'une orange, 1 c. à table de beurre, ⅓ de tasse de raisins secs.

SAUCE AU BEURRE

Fondre ¼ de tasse de beurre. Ajouter 2 c. à table de farine, même quantité de sucre. Mouiller avec 1 tasse de jus de fruits de votre choix. Cuire jusqu'à épaississement. Parfumer au goût. Se sert chaude sur poudings ou crèmes.

SAUCE DELICIEUSE

Battre séparément le jaune et le blanc d'un oeuf. Ajouter au jaune ¼ de tasse de sucre ordinaire. Incorporer le blanc d'oeuf battu et, en dernier lieu, ½ tasse de crème fouettée. Parfumer au goût, servir sans délai.

CHAPITRE XXI

LES MUFFINS ET LES PAINS

METHODE NOUVELLE POUR MELANGER LES MUFFINS

Ce procédé ressemble à la pâte des biscuits chauds; méthode rapide, résultat parfait. Le mélange sec (graisse végétale, farine, sel, poudre à pâte, sucre) peut se préparer 8 à 10 jours d'avance; le mettre dans un pot de verre propre, fermer et conserver au réfrigérateur. De cette façon, on peut faire les muffins en un temps minimum de 4 minutes.

POINTS A OBSERVER POUR BIEN REUSSIR

1. Employer farine Ogilvie ou Chef Royal. Toujours tamiser la farine avant de mesurer.
2. De préférence à tout autre gras, utiliser moitié beurre, moitié graisse végétale ou graisse végétale seulement. Le corps gras ne doit pas être trop mou lorsque coupé dans la farine.
3. Verser d'un seul coup les ingrédients mouillés sur les ingrédients secs. Brasser vive, juste assez pour mélanger le tout. (La pâte a alors une apparence rugueuse). Verser dans les moules préparés et cuire, sans délai, dans un four préalablement chauffé à 425 degrés. — Il est important de se rappeler que, pour obtenir de beaux muffins, il faut travailler très vite après avoir incorporé le liquide aux ingrédients secs.

MUFFINS AUX FRUITS FRAIS

Tamiser ensemble 2 tasses de farine ordinaire, ¾ de c. à thé de sel, 3 c. à thé de poudre à pâte, 2 c. à table de sucre. Couper dans ces ingrédients jusqu'à ce que le tout ressemble à des miettes de pain grossières, 6 c. à

table de graisse végétale ou graisse et beurre mélangés. Battre ensemble 1 oeuf moyen, 1 tasse de lait, ajouter 1 tasse de bleuets frais ou en boîte et bien égouttés. Faire un puits dans les ingrédients secs; ajouter, d'un seul coup, les ingrédients mouillés et brasser juste pour mélanger le tout (la pâte doit rester rugueuse). A l'aide de deux cuillères, remplir les moules graissés, en prenant la pâte telle qu'elle vient afin de la remuer le moins possible. Sans délai, cuire 20 à 25 minutes, dans un four préalablement chauffé à 425 degrés. Démouler aussitôt cuits et servir chauds, avec beurre frais ou confiture.

VARIATIONS DES MUFFINS

AUX PETITS FRUITS: Remplacer les bleuets par des framboises ou groseilles fraîches coupées en deux et trempées 1 heure dans le sucre, ou cassis noir ou rouge.

AU FROMAGE: Réduire le gras à 3 c. à table et, en même temps que ce dernier, couper dans la pâte ½ à 1 tasse de fromage fort ou doux, râpé.

A LA CREME OU LAIT SUR: Substituer 1 tasse de lait sur au frais et ajouter ¼ c. à thé de soda à pâte aux ingrédients secs. Procéder de même pour la crème sure, réduisant la graisse à 4 c. à table.

MUFFINS SURPRISE: Mettre de la pâte jusqu'à la moitié du moule et, sur cette pâte, placer 1 petit carré de fromage ou 1 c. à café de confiture ou de marmelade. Couvrir de pâte et cuire.

AUX POMMES: Ajouter aux ingrédients liquides, 1 tasse de compote épaisse de pommes ou ½ tasse de pommes non pelées, râpées. Aromatiser à la cannelle ou à la muscade.

AU SON: Réduire la farine blanche à 1 tasse; ajouter ¾ de tasse de son et, au goût, ¼ de tasse de raisins secs ou dattes.

EGG TOAST ANGLAIS

Battre ensemble 1 tasse de lait, 1 oeuf. Tremper dans ce mélange des tranches de pain sec. Beurrer légèrement un

poêlon de fer ou une plaque à galettes. Mettre les tranches de pain dans le poêlon chaud; laisser cuire sur un feu moyen, 5 à 8 minutes de chaque côté. Servir aussitôt faites, accompagnées de sirop de maïs ou de sirop d'érable ou de miel et de beurre chauffés ensemble quelques minutes. Pour bien réussir ce pain aux oeufs qui est une variation du pain doré, mais n'ayant pas comme lui le sucre qui aide à le caraméliser avec facilité, il est nécessaire de bien surveiller la cuisson et de ne retourner la tranche de pain que lorsqu'elle a pris une belle apparence dorée.

PAIN DORE

Battre ensemble 1 oeuf entier, 1 tasse de lait et 3 c. à table de sucre brun ou blanc. Tremper des tranches de pain dans ce mélange et plonger ces tranches dans 2 pouces de friture chaude. Laisser dorer; égoutter sur un papier brun et servir.

BISCUITS A LA POUDRE A PATE

Tamiser ensemble 2 tasses de farine à tout usage, 4 c. à thé de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel. Couper, dans cette farine, 4 c. à table de beurre ou de graisse végétale. Ajouter graduellement ¾ de tasse de lait, ou un peu plus si nécessaire, jusqu'à ce que la pâte suive le bol. Retourner la pâte sur une planche légèrement farinée. Pétrir avec soin quelques minutes. Rouler ½ pouce d'épais; couper en rondelles de 2 pouces de diamètre. Cuire sur une plaque non beurrée dans un four à 450 degrés, 12 à 15 minutes.

BISCUITS A LA CUILLERE

Même procédé que les biscuits à la poudre à pâte, en augmentant la quantité de lait à 1 tasse, omettant le pétrissage et le découpage. Laisser tomber la pâte d'une cuillère sur une plaque beurrée ou dans des moules à muffins beurrés. Cuire dans un four à 450 degrés, 15 minutes.

BISCUITS AU FROMAGE

Même méthode que les biscuits à la cuillère, en ajoutant, en même temps que le beurre, 1 tasse de fromage râpé.

SCONES ECOSSAIS

Tamiser 2 tasses de farine à tout usage, 2 c. à thé de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel, 2 c. à thé de sucre. Couper dans cette farine 4 c. à table de beurre ou de graisse végétale. Ajouter 1 oeuf entier battu avec ½ tasse de crème de table. Mélanger vigoureusement jusqu'à ce que la pâte suive le bol. Retourner sur une planche farinée; pétrir quelques secondes; rouler ½ pouce d'épais; couper en triangles et cuire dans un four à 450 degrés, 15 minutes.

JOHNNY CAKE

Tamiser ensemble 1¼ de tasse de farine à tout usage, 3 c. à thé de poudre à pâte, 1 c. à thé de sel, ¾ de c. à thé de soda à pâte, 2 c. à table de sucre. Ajouter 1 tasse de farine de blé-d'Inde. Verser sur le tout 1¼ tasse de lait sur; mélanger avec 2 oeufs, 3 c. à table de beurre fondu. Verser dans un moule beurré; cuire 40 minutes dans un four à 425 degrés.

JOHNNY CAKE AU BACON

Beurrer légèrement un plant en pyrex de 8 pouces carrés. En couvrir le fond avec des tranches de bacon, et y verser le mélange suivant: Tamiser ensemble 1 tasse de farine, 4 c. à table de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel. Incorporer 4 c. à table de sucre brun, 1 tasse de farine de blé-d'Inde. Bien battre 1 oeuf, ⅞ de tasse de lait, ½ c. à thé de vanille, 2 c. à table de graisse végétale fondue, ½ tasse de grains de blé-d'Inde. Verser les ingrédients humides sur les ingrédients secs. Brasser juste assez pour mélanger. Cuire dans un four à 400 degrés, 25 à 30 minutes. Se démoule facilement. DANS LE CUISEUR A PRESSION: Procéder de la même façon pour préparer. Couvrir et cuire sur feu modéré *sans indicateur* 40 minutes. Ouvrir, démouler et servir.

PANCAKES

Tamiser 1 tasse de farine Ogilvie avec 1 c. à thé de poudre à pâte, 1 c. à thé de sucre, ½ c. à thé de sel. Brasser ensemble 1 tasse de lait et 2 jaunes d'oeufs; ajouter graduellement la farine, en brassant avec vigueur, afin d'obtenir une mousse légère. Ajouter 2 c. à table de beurre fondu; incorporer avec soin les 2 blancs d'oeufs battus en neige. Cuire sur plaque à crêpes, légèrement graissée.

CREPES QUEBECOISES

2 oeufs ½ c. à thé p. à pâ
2 tasses farine ½ p. sel
2½ tasse d'eau

Battre 2 oeufs en mousse; ajouter graduellement, en battant sans arrêt, 1 tasse de farine Ogilvie, tamisée avec ½ c. à thé de poudre à pâte et 1 pincée de sel. Ajouter graduellement de l'eau froide en brassant tout le temps, jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse et coulante. Verser par c. à table dans ¼ de pouce de graisse chaude. Servir avec sirop d'érable ou mélasse.

GALETTES DE SARRASIN

Si le lait frais est remplacé par du lait sur, ajouter 1 c. à thé de soda et réduire la poudre à pâte à 2 c. à thé.

Tamiser ensemble 1 tasse de farine à sarrasin, 1 tasse de farine Ogilvie, 1 c. à thé de sel, 4 c. à thé de poudre à pâte, 1 c. à table de sucre. Ajouter d'un seul coup 2¼ tasses de lait, 1 oeuf battu, ¼ tasse de graisse fondue. Brasser le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte très lisse. Frotter une plaque ou un poêlon de fer avec du gros sel et essuyer. Chauffer et graisser avec un papier. Verser la pâte dessus, par cuillerée. Cuire, sans retourner, jusqu'à ce que le dessus soit rempli de petits trous. Retourner et cuire de l'autre côté. Si vous aimez une galette plus mince, éclaircir la pâte avec de l'eau froide. Cette pâte se conserve une semaine au réfrigérateur, dans un pot de verre bien fermé.

GAUFRES

Tamiser ensemble 1¾ tasses de farine Ogilvie, 2 c. à thé de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel. Mélanger ensembl•

1 tasse de lait, 3 jaunes d'oeufs bien battus. Ajouter à la farine tamisée et battre jusqu'à belle consistance. Ajouter 4 c. à table de beurre fondu. Incorporer les 3 blancs d'oeufs battus en neige ferme. Cuire dans un gaufrier.

GAUFRES AU FROMAGE

Même procédé que la gaufre, en augmentant le lait à 1¼ de tasse et le beurre fondu à 5 c. à table et, en ajoutant, en même temps que le beurre 1 tasse de fromage râpé.

POPOVERS

Il n'est pas nécessaire de chauffer les moules de cuisson. Simplement les graisser, y verser la pâte, et cuire. Le simple truc de faire une incision dans le popover aussitôt sorti du four le conserve croustillant. Battre en mousse légère 2 oeufs, y brasser 1 tasse de lait, 1 c. à thé de beurre fondu. Mesurer dans le tamis et tamiser dans le mélange des oeufs 1 tasse de farine Ogilvie ou Chef Royal déja tamisée, ½ c. à thé de sel. Avec une batteuse à main, battre la pâte 1 minute. Remplir, jusqu'à la moitié, 8 coupes à cossetarde beurrées. Placer ces coupes sur une plaque à biscuits. Cuire 20 minutes, dans un four à 450 degrés. Réduire la chaleur à 350 degrés et cuire un autre 20 minutes. COMMENT RECHAUFFER LES POPOVERS: Les disposer sur une plaque à biscuits et chauffer 5 minutes, dans un four à 350 degrés, COMMENT PROCEDER POUR FAIRE DES POPOVERS: (1) Casser et battre les oeufs dans un grand pot à lait. (2) Placer dans une tasse la farine tamisée et le sel. (3) Tenir le lait prêt, ainsi que le gras fondu servant à la pâte et graissage de coupes. (4) Placer les coupes sur la plaque à biscuits. Tout ceci peut se préparer à l'avance et, dans l'espace de 3 minutes, on finit ensuite les popovers.

PAIN CORSE

Trancher le pain en tranches assez épaisses. Arroser avec 4 c. à table d'huile d'olive. Saupoudrer avec 1 c. à thé de

graines de céleri, 1 c. à table d'échalotes hachées. Dorer au four à 400 degrés à peu près 15 minutes.

BEIGNES

Tamiser ensemble 3½ tasses de farine Ogilvie, 4 c. à thé de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel, ¼ de c. à thé de muscade. Battre en mousse 2 oeufs entiers, 1 tasse de sucre. Ajouter 2 c. à table de graisse végétale ou de beurre fondu. Ajouter à ce mélange la farine tamisée, en alternant avec 1 tasse de lait. Parfumer avec ½ c. à thé d'essence de citron. Si la pâte est trop lourde, ajouter un peu de lait. La pâte à beignes doit être gardée aussi molle que possible c'est-à-dire qu'il n'y faut mettre que le minimum de farine requis pour tenir ensemble les ingrédients liquides; comme il est difficile de travailler une pâte aussi molle, il est préférable de placer la pâte au réfrigérateur avant de la rouler et l'y laisser une demi-heure à 1 heure. Rouler et couper les beignes et laisser reposer sur la table 15 minutes avant de les faire cuire. Frire dans la friture profonde chauffée à 375 degrés. Si la friture est trop chaude, les beignes seront demi-cuits dans le milieu. Par contre, si elle est trop froide, les beignes s'imprégneront de graisse. Il est préférable de n'en cuire que quelques-uns à la fois afin d'éviter de refroidir le gras au moment où on les met. Ne retourner qu'une seule fois pendant la cuisson; généralement on peut le faire lorsque le beigne remonte à la surface. Egoutter sur un papier brun.

PAIN AUX NOIX

Battre 2 oeufs entiers avec 1 tasse de sucre; ajouter ¼ de tasse de graisse végétale fondue; ⅔ de tasse de mélasse. Bien mélanger et ajouter 1 tasse de lait sur. Tamiser 1½ tasse de farine à tout usage avec 1 c. à thé de sel, et 1 c. à thé de soda à pâte. Ajouter 1½ tasse de farine de blé-entier. Verser les ingrédients secs sur les ingrédients liquides; incorporer au tout 1 tasse de raisins et 1 tasse de grenobles hachées. Battre vivement; cuire dans des moules à pain dans un four à 350 degrés, 50 à 60 minutes.

PAIN A L'ORANGE

Tamiser 4 tasses de farine Ogilvie avec 5 c. à thé de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel. Mélanger ensemble 2 tasses de lait, 3 oeufs entiers, 1 c. à thé de beurre fondu, le jus et le zeste d'une orange. Battre vivement et vigoureusement et incorporer, en même temps, 1 ou 2 tasses, selon votre goût, de pelures de fruits confits. Mettre dans de petits moules à pain, et saupoudrer la surface de chacun avec un mélange de sucre blanc et de zeste d'orange. Cuire dans un four à 375 degrés, une heure.

PAIN AUX BANANES

Mettre en crème ¼ de tasse de graisse végétale, et ½ tasse de sucre. Ajouter 1 oeuf entier battu, 1 tasse de son entier. Bien mélanger. Ecraser 1½ tasse de bananes avec 2 c. à table d'eau. Tamiser ensemble 1½ tasse de farine, 1 c. à thé de sel, 2 c. à thé de poudre à pâte, ½ c. à thé de soda à pâte. Ajouter au premier mélange, en alternant avec les bananes écrasées. Parfumer avec 1 c. à thé de vanille et garnir de ½ tasse de grenobles hachées. Cuire 1 heure dans un four à 350 degrés.

PAIN AU CAFE

Mettre en crème ¼ de tasse de graisse végétale et 1 tasse de sucre à fruits. Ajouter 2 jaunes d'oeufs, ¼ de c. à thé de sel; battre le tout jusqu'à obtention d'une belle mousse. Tamiser 1⅛ tasse de farine Ogilvie avec 2 c. à thé de poudre à pâte. Ajouter au premier mélange en alternant avec ½ tasse de lait. Bien battre et incorporer les 2 blancs d'oeufs battus en neige ferme. Verser la pâte dans une lèchefrite beurrée; saupoudrer avec ¼ de tasse de sucre, ½ c. à thé de cannelle. Recouvrir le tout de noix hachées au goût; cuire dans un four à 350 degrés, 25 minutes.

PAIN AUX DATTES FROMAGE

Verser ¾ de tasse d'eau bouillante sur ½ livre de dattes hachées fines. Laisser tremper 10 minutes. Tamiser ensemble

1⅝ tasse de farine Ogilvie, ¼ de c. à thé de sel, 1 c. à thé de soda à pâte, ½ tasse de sucre. Ajouter à cette farine les dattes, 1 oeuf battu, 1 tasse de fromage doux râpé. Mélanger vivement. Verser dans des moules à pain. Cuire dans un four à 350 degrés, 1 heure.

CONSEILS POUR LA PATE A PAIN

On ne doit jamais se servir de farine à pâtisserie pour faire le pain. La meilleure température pour laisser lever le pain est entre 80 et 85°. Une température plus élevée tue la fermentation de la levure. Une température plus basse en retarde la fermentation. La levure fraîche prend de 5 à 10 minutes pour fondre. La levure sèche prend de 20 à 30 minutes. Le liquide dont on se sert dans la fabrication du pain peut être du lait, de l'eau, du lait évaporé dilué, de l'eau de pommes de terre ou un mélange de ces liquides. Le liquide doit toujours être amené à l'ébullition et ensuite tiédi avant d'y ajouter la levure. L'eau de pommes de terre est la plus recommandable car elle attire l'action de la levure et conserve l'humidité du pain. Le sucre ajoute du goût au pain et l'aide à brunir; le sel l'assaisonne et contrôle la fermentation. On doit se fier beaucoup plus à son jugement qu'aux quantités exactes d'une recette lorsqu'il s'agit de l'addition de la farine au pain. On peut se rendre compte soi-même s'il y en a suffisamment, au moment où l'on pétrit le pain sur une planche fortement farinée, jusqu'à ce que la pâte ne colle plus sur les mains. On compte de 8 à 10 minutes de pétrissage la première fois et 2 à 4 minutes la seconde fois. Mettre la pâte pétrie dans un bol beurré; recouvrir le dessus de graisse ou d'huile; recouvrir d'un papier ciré et d'un linge pour la laisser lever. Il est préférable de chauffer légèrement la farine lorsque nécessaire car une farine trop froide risque d'empêcher la fermentation de la levure.

PETITS PAINS A SALADE

Amener à l'ébullition 1 tasse de lait; ajouter 2 c. à table

de graisse, 2 c. à table de sucre, 1 c. à thé de sel. Laisser tiédir; ajouter 1 carré de levure fraîche, préalablement fondue dans ¼ de tasse d'eau tiède. Ajouter 1 oeuf battu et graduellement 3½ tasses de farine. Battre vigoureusement; laisser lever jusqu'à ce qu'elle soit le double de son volume, à peu près 2 heures. Pétrir et couper en forme de petits pains selon votre goût; laisser lever et cuire dans un four à 400 degrés, 25 à 30 minutes.

PETITS PAINS (SANS PETRISSAGE)

Aussi faciles à préparer qu'un gâteau, ces pains se font en 1 heure au lieu de 3. N'hésitez donc pas à les essayer, même si vous n'avez jamais fait de pain. Je recommande la levure sèche, granulée, en petites enveloppes; elle se conserve très bien, sans recourir au réfrigérateur.

POINTS A OBSERVER POUR BIEN REUSSIR:

1. Ne pas employer de farine à gâteau ou à pâtisserie, mais la farine Ogilvie ou Chef Royal.
2. Tamiser, mesurer et retamiser la farine, avant de commencer le pain.
3. Pour des pains plus croustillants, n'en pas graisser le dessus avant de faire lever.
4. L'eau, remplacée par une égale quantité de lait, donne des pains plus riches et plus nourrissants. Chauffer le lait mais ne pas bouillir. Laisser tiédir et ajouter la levure.
5. On fait de plus beaux pains avec l'eau de cuisson des pommes de terre.

Mélanger 1 tasse d'eau tiède (voir notes 4 et 5), ¼ de tasse de graisse fondue, 1 c. à table de sucre, 1½ c. à thé de sel. Ajouter 1 paquet de levure sèche granulée, ou 1 once de levure fraîche, bien mélanger. Ajouter, en battant, 1 oeuf. Tamiser sur le tout 1 à 3 tasses de farine Ogilvie préparée (voir notes 1 et 2). Bien battre la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et se détache facilement du bol. Former en petites boules et placer dans moules à muffins graissés ou

sur une plaque à biscuits. Faire lever les pains dans un ENDROIT CHAUD, recouverts d'un linge, jusqu'à ce qu'ils aient doublé de volume, à peu près 45 minutes. EVITER LES COURANTS D'AIR. Cuire 15 à 20 minutes, dans un four chaud à 425 degrés. Retirer des moules, aussitôt cuits.

EXPLICATIONS:

L'eau tiède est utilisée pour sauver du temps, puisque le lait doit être chauffé et tiédir.

Toujours ajouter la levure au liquide tiède.

Ne pas faire le mélange dans un bol trop froid; chauffer, si nécessaire, avant de commencer le travail.

L'oeuf n'est pas indispensable, mais il enrichit le pain et en allège la texture.

Comme cette pâte n'est pas pétrie, il est important de la bien mélanger. Badigeonner chaque pain avec un peu de graisse fondue, avant de faire lever. Si le pain ne lève pas c'est qu'il a eu froid. Les pains laissés dans les moules après la cuisson, deviennent massifs.

N. B.: — On peut préparer la pâte 24 heures d'avance. La mettre dans un plat assez grand pour en permettre l'expension (car elle fermente); couvrir et placer au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utiliser. Mettre en boule et laisser lever 1½ heure au lieu de 45 minutes. Cuire de la même façon.

ROULES AU CARAMEL

Préparer une pâte de la même façon que pour les petits pains à salade, lorsqu'elle a doublé son volume, rouler ¼ de pouce d'épais. Beurrer de beurre fondu, saupoudrer de sucre brun et de cannelle au goût et rouler comme un gâteau roulé. Couper 1 pouce d'épais et mettre dans une lèchefrite creuse dont le fond sera couvert du sirop suivant: 1 tasse de sucre brun, 2 c. à table de sirop de maïs, 1 c. à table de beurre; le tout chauffé jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Laisser lever les roulés jusqu'au double de leur volume et

cuire dans un four à 375 degrés, 25 minutes. Renverser la lèchefrite aussitôt qu'ils sont cuits.

TRESSE AUX AMANDES

Mélanger ensemble $\frac{1}{3}$ de tasse de pommes de terre écrasées, 3 c. à table de sirop de blé-d'Inde, $\frac{1}{3}$ de tasse de lait tiède, 3 c. à table de beurre fondu, 1 oeuf battu, 2 carrés de levure fraîche fondue dans $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau de pommes de terre. Ajouter 3 tasses de farine tamisée avec $\frac{1}{8}$ de c. à thé de soda à pâte. Bien mélanger, pétrir, laisser lever jusqu'au double de son volume. Séparer la pâte en trois; rouler $\frac{1}{4}$ de pouce d'épais. Recouvrir chaque bande de pâte d'amandes au goût; replier en rouleau et rouler les 3 morceaux comme une tresse. Laisser lever et cuire 40 minutes dans un four à 350 degrés.

PAIN AUX PRUNEAUX

Bouillir 2 tasses de lait; laisser tiédir; ajouter 2 c. à thé de sel, 1 carré de levure fraîche; bien mélanger et incorporer 2 tasses de farine tiède. Battre vigoureusement jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Laisser lever 30 minutes dans un endroit chaud. Ajouter 4 c. à table de sucre, 4 c. à table de graisse végétale fondue, 1 tasse de pruneaux cuits hachés et à peu près 4 tasses de farine; pétrir, mettre dans 2 moules à pain beurrés et laisser lever jusqu'au double de son volume. Cuire dans un four à 375 degrés, 50 minutes.

Table des matières

LES DESSERTS

Les crèmes

Les tartes

Les gâteaux

Les biscuits

Les crèmes glacées

Les poudings et leurs sauces

CHAPITRES

RECETTES SUPPLEMENTAIRES

RECETTES SUPPLEMENTAIRES

FARINE OGILVIE ET CHEF ROYAL

La farine Ogilvie ou Chef Royal est excellente pour tout usage, elle est excellente pour le pain, les gâteaux et les pâtisseries. Cette farine est moulue à Montréal et l'on peut l'obtenir dans plusieurs formats de 2½ lbs. à 98 lbs. Elle peut être obtenue dans des sacs de cotons imprimés qui peuvent être convertis en robes d'enfants, tabliers, et plusieurs autres utilités. Le 24 lbs. est aussi empaqueté en sacs de serviettes de vaisselle.



MELANGE A GATEAUX OGILVIE



Aucune erreur possible—vous n'ajoutez que de l'eau! Il ne s'agit que de verser le contenu de la boîte dans un bol à mélanger, ajouter l'eau requise et votre gâteau est prêt à mettre au fourneau. Les mélanges à gâteaux Ogilvie contiennent les mêmes ingrédients que vous vous servez dans votre cuisine. Les mélanges à gâteaux Ogilvie contiennent aussi des oeufs—il ne faut rien ajouter! Nous vous offrons les variétés suivantes: Chocolat, Argenté, Doré et Pain au Gingembre.

GRUAU OGILVIE

Depuis des années le gruau Ogilvie est le favori au Canada car il est le meilleur qu'il vous est possible d'obtenir. Il goûte meilleur, il est meilleur. Si vous n'avez pas encore fait l'essai de ce fameux déjeuner canadien, faites-en l'essai aujourd'hui. Si vous aimez le gruau avec prime, nous vous en offrons toute une variété.

